N°1 - GUADELOUPE - Avril 2025

RIMÈD

Le mag santé qui nous ressemble

PEAU
Le vitiligo,
maintenant
ça se soigne

PLANTE
L'indispensable
zèb a fè

DOSSIER SPÉCIAL
Mon diabète
je le **gère !**

By EW'AG

Ayez le réflexe

Détox* BIO !

15 PLANTES ET FRUITS

FORMULE COMPLÈTE 5 ÉMONCTOIRES

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

FR-BIO-10 Agriculture UE/non UE

Notre corps est constitué d'organes spécifiques appelés **"émonctoires" : le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau, chargés d'éliminer les toxines**.

Pour les cibler, SUPERDIET a créé Drainaflore bio, complexe exclusif de 15 plantes et fruits bio dont : "le **Bouleau** qui participe au processus de détoxification de l'organisme.

Sans alcool | Sans colorant** | Sans conservateur

**Conformément à la législation en vigueur sur le mode de production biologique.

SUPERDIET

DISPONIBLE EN PHARMACIES. Demandez conseil à votre pharmacien.

Retrouvez-nous sur Superdiet Caraïbes. Laboratoires Super Diet SASU, 185 BD DE LA LIBERTE 59800 LILLE, 450 778 022, RCS Lille Métropole B.

édito

L'humour pour mieux vivre la maladie !

Mon père était diabétique. Le plus indiscipliné des diabétiques ! Le plus drôle aussi. Quand il se laissait aller à une part (ou deux) de gâteau à l'ananas, il me disait : *« Ne t'inquiète pas, on ne peut pas attraper le diabète deux fois ! »* MDR. L'humour pour mieux vivre la maladie. Le déni aussi. Sur le terrain, les associations de prévention y sont souvent confrontées : *« Il est fréquent d'entendre les gens minimiser, dire qu'ils ont un " tout petit " diabète ». « On voit aussi des patients enterrer le diagnostic et arriver des années plus tard avec des complications »*, m'a confié un spécialiste. Une réalité qui désole les soignants. Car le diabète, s'il est bien pris en charge, offre une très bonne espérance de vie. En Guyane, sept patients du CH de Cayenne ont d'ailleurs été choisis pour participer au marathon d'Ajaccio ! Objectif : montrer que le diabète n'est pas une fatalité ! Alors chez *Rimèd*, on a eu l'idée de concevoir un dossier-outil pour donner des clés, des repères, des chiffres et des conseils pour vous aider à prendre le contrôle de cette maladie chronique. Parce que dans chaque famille antillo-guyanaise, il y a au moins une personne diabétique…

Le diabète n'est pas une fatalité !

Malika Roux
Rédactrice en chef

RIMÈ

By EW'AG

Consultez tous nos magazines sur www.ewag.fr

Pour nous envoyer un mail :
prenomnom@ewag.fr

Directeur de publication
Laurent Nesty

Directrice de la diffusion
Audrey Barty

Directrice commerciale
Émilie Valérius

RÉDACTION

Rédactrice en chef
Malika Roux

Secrétaire de rédaction
Caroline Bablin

GRAPHISME

Design graphique
Magaly Mondésir

Crédits photos
Gettyimages

Photographes
Jean-Albert Coopmann
Lou Denim
Ronan Lietar
Mathieu Delmer

AGENCES

Martinique
Émilie Valérius (0696 81 60 43)
emilievalerius@ewag.fr
Luciano Sainte-Rose (0696 07 62 64)

Guadeloupe
Aurélie Bancet (0690 37 54 82)
Audrey Béral (0690 27 82 22)

Guyane
Mathieu Delmer (0694 26 55 61)

DIFFUSION

Brand content manager
Anouck Talban

Cheffe de projet contenu & social media manager
Léo Vignocan

Community manager
Magaly Mondésir

VIDÉO

Directeur du pôle vidéo
Robin Lelièvre (0690 34 90 01)

JRI
Alice Colmerauer (0690 30 84 30)
Sariatha Boulard

DISTRIBUTION
BD Locations

Malika Roux
Rédactrice en chef

Émilie Valérius
Directrice commerciale

Magaly Mondésir
Directrice artistique

EWAG GUADELOUPE SIÈGE
Rue H. Becquerel - BP2174
97195 Jarry Cedex
0590 41 91 33

EWAG GUYANE
5 Chemin Grant
Lotissement Montjoyeux
97300 Cayenne
0694 26 55 61

EWAG MARTINIQUE
ZAC Étang Z'abricot,
Immeuble Périé Médical,
22 Rue Ernest Hemingway,
97200 Fort-de-France
0596 30 14 14

© EWAG - La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés dans ce magazine est interdite. EWAG décline toute responsabilité pour les documents remis.

Ce magazine est imprimé aux Antilles-Guyane, imprimeur certifié PEFC, sur papier issu de forêts gérées durablement. Ouvrage imprimé à 100% avec des encres respectueuses de l'environnement et conforme à la norme imprim'vert.

CAUDALÍE

Brevet longévité*

Peau 2X plus dense**

Kelly Rutherford

Nouveau Premier Cru

Corrige tous les signes de l'âge.
Rides, taches, volume.

*Brevet co-déposé avec Harvard Université, N°FR21/04931.
**Test in vitro sur Premier Cru La Crème après 17 applications sur 58 jours.

En pharmacie et sur caudalie.com

Distributeur Caraïbes : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com

14
L'interview

43
MON DIABÈTE, JE LE GÈRE !
7 clés pour prendre le contrôle de la maladie : surveiller sa glycémie, adapter son alimentation, bouger, prendre soin de son pied, de sa santé mentale...

12
La journée à ne pas louper

12 **La journée à ne pas louper**
11 avril : journée mondiale de la maladie de Parkinson

14 **L'interview**
Comprendre les addictions avec le Dr Tony Romuald

20 **T'en penses quoi ?**
Avez-vous déjà renoncé à vous faire soigner aux Antilles-Guyane ?

23 **Le chiffre**
Quel est le nombre de médecins en activité en Guadeloupe ?

24 **Question de comptoir**
Au secours docteur, je fais des cystites à répétition !

26 **C'est d'actu**
Épidémies de dengue : à quand la fin ?

28 **Mieux vaut prévenir**
1 travailleur sur 5 est exposé au soleil !

32 **C'est du vécu**
Le vitiligo, maintenant ça se soigne !

38 **L'enquête**
Mais où sont les AESH ?

43 **Dossier spécial**
MON DIABÈTE, JE LE GÈRE !
Bien comprendre le diabète et adopter de bonnes habitudes permet de mieux vivre avec au quotidien et limiter ses complications ! Ce dossier vise à offrir des outils, repères, chiffres et conseils pour aider à prendre le contrôle de la maladie !

AU SOMMAIRE

78
Secrets de beauté

82
Fait-maison
Des petits pots 100 % locaux.

32
C'est du vécu
Le vitiligo ne m'a jamais empêchée de vivre ma vie.

62 **Nature et découverte**
Bain de mer, c'est bon pour la santé !

68 **Bonne zèb**
L'indispensable zèb a fè

72 **Zoum zoum zen**
Les embouteillages vous rendent fous ?

78 **Secrets de beauté**
Notre nature s'invite en cosmétique !

82 **Fait-maison**
Bons petits pots locaux

86 **Bons plans**
Manger sain c'est pas si cher !

92 **La foodista**
Phédra : saveurs, couleurs & terroir

100 **C'est de saison**
Y'a quoi dans l'ananas ?

102 **Bonne idée**
Team building : 10 idées de challenges sportifs exaltants

quoi de neuf ?

80 %

C'est la proportion de femmes et d'hommes exposés au cours de leur vie aux papillomavirus humains (HPV). Certains sont identifiés comme étant plus à risque de causer des cancers. Selon l'ARS de Guadeloupe, *« Grâce à la vaccination, recommandée dès 11 ans, nous pouvons prévenir jusqu'à 90 % des infections par HPV à l'origine de ces maladies graves. »*

Guadeloupe

Vers une coopération de soin avec Montserrat ?

Le Premier ministre de Montserrat appelle à une reprise de la coopération de soins de santé entre son île et la Guadeloupe. Sa demande a été adressée au chef de l'État français. Pour les Montserratiens, l'avantage est de pouvoir bénéficier chez nous de soins de santé spécialisés. Pour la Guadeloupe, c'est une opportunité de structuration et de développement de son offre de soins.

Boissons énergisantes alcoolisées : le mélange explosif !

Les boissons énergisantes alcoolisées sont dangereusement populaires auprès des jeunes. *« C'est pas nouveau, raconte une lycéenne inscrite en seconde au lycée de Gissac, à Sainte-Anne (Guadeloupe). Les jeunes en boivent pour se donner un coup de boost. Au collège déjà, je me souviens d'un copain de classe qui en avait bu avant d'aller au sport. Il a vomi en cours. »* C'est en effet un cocktail explosif !

Attention

En 2017, une étude canadienne mettait en garde contre les mélanges alcool/boissons énergisantes. Pourquoi ? À cause de l'effet psychostimulant de la caféine qui masque l'effet sédatif de l'alcool et donne de fausses perceptions. Conséquence : les jeunes ont le sentiment de « mieux tenir » l'alcool. À tort ! Ils sous-estiment alors leur niveau d'alcoolisation, boivent plus et plus longtemps, ce qui les incite à des comportements à risques (conduite dangereuse, relations sexuelles non protégées ou non souhaitées…). Pire, ce mélange qui masque le goût de l'alcool peut entraîner une addiction. Pour des chercheurs américains de la Purdue University (West Lafayette, États-Unis) *« Cette combinaison présente le même effet sur le cerveau de l'adolescent que la cocaïne. »*

Vody Challenge

Actuellement, sur les réseaux, le « Vody challenge » inquiète. Il consiste à boire le plus possible de Vody en un temps record. Mélange de vodka, de caféine, de taurine, et de sucre, ce cocktail est fabriqué en Allemagne et distribué aux Antilles et en Afrique, où il a déjà été décrié par les communautés scolaires et médicales. La teneur en alcool est de 18 à 22 % pour une canette de 25 cl !

Connaissez-vous le BBL ?

Le Brazilian Butt Lift, ou lipofilling des fesses, est une intervention de chirurgie esthétique destinée à augmenter le volume des fesses par injection de graisse. **Cette intervention esthétique est très en vogue chez nous, mais doit être strictement encadrée et réservée aux chirurgiens qualifiés !** Plusieurs scandales ont déjà été médiatisés dans l'Hexagone : des victimes opérées illégalement dans des chambres d'hôtel et présentant de graves séquelles. En Guadeloupe, des publicités suspectes sont surveillées par les autorités.

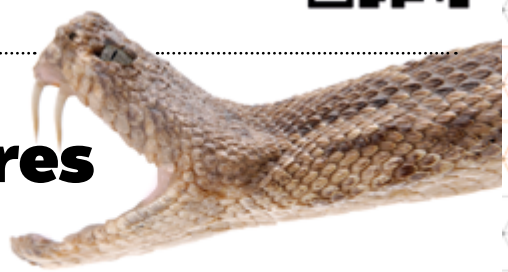
Le sport, c'est bon pour la santé mentale !

Selon l'OMS, l'activité physique permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux. Elle agit sur le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives.

Retrouvez ici le battle santé by EWAG en partenariat avec l'ARS Martinique sur le thème : « Idées reçues autour de la santé mentale sur nos territoires »

Guyane

60 à 120 morsures de serpents



En Guyane, on compte chaque année entre 60 et 120 victimes de morsures de serpents. Le Bothrops atrox (Grage petits carreaux) est responsable de 80 à 90 % des cas sur le territoire. Mais de nombreux cas restent non signalés en raison de l'accès limité aux soins pour certains groupes sociaux (populations des communes isolées, orpailleurs clandestins).

Que faire en cas de morsure ?

■ Appeler le 15.

Toutes les morsures ne provoquent pas d'envenimation. Le Samu fournira des conseils adaptés à l'état de la victime.

Autres gestes à adopter

■ Prendre une photo du serpent, si possible et sans risque, pour faciliter son identification.
■ Retirer les bijoux (bagues, bracelets) pour éviter qu'ils ne compliquent l'œdème.
■ Désinfecter la plaie avec de l'eau et du savon.
■ Maintenir le membre immobile et placer la victime en position allongée, au repos.

Gestes à éviter absolument

■ Poser un garrot.
■ Inciser la plaie.
■ Aspirer le venin.
■ Faire saigner la morsure.
■ S'affoler, ce qui peut aggraver la situation.

Source : Observatoire Régional de la Santé de Guyane.

Antilles

Chlordécone : l'État reconnu fautif !

L'État devra indemniser les victimes du pesticide qui ont pu démontrer un préjudice d'anxiété. En mars, **la Cour administrative d'appel de Paris a confirmé la faute de l'État dans l'empoisonnement à la chlordécone des Guadeloupéens et des Martiniquais.** Mais seules les victimes dont le préjudice est démontré seront indemnisées, soit une dizaine de personnes sur les 1 286 plaignants. Leurs dossiers ont permis d'établir une *« exposition effective à la pollution des sols, des eaux ou de la chaîne alimentaire »* et un risque élevé de développer une pathologie grave. Une première victoire, mais dont la portée est jugée trop limitée par les parties civiles.

Un Nutri-Score plus sévère !

Le gouvernement vient d'adopter un nouveau mode de calcul pour le Nutri-Score. Pour rappel, le Nutri-Score est un logo à cinq couleurs apposé sur les emballages. Il note la qualité nutritionnelle des produits en leur attribuant un score allant de A (favorable) à E (moins favorable). Cette nouvelle version permet de mieux différencier les aliments selon leur teneur en sel et en sucre. Le nouveau Nutri-Score favorise les produits complets, riches en fibres. Les boissons trop sucrées sont, elles, plus sévèrement notées, tout comme certains produits transformés, et ce, pour tenir compte de récents travaux scientifiques. Selon Santé publique France, avec ce nouveau calcul, entre 30 et 40 % des produits vont voir leur score modifié. Les industriels ont 2 ans pour mettre à jour leurs emballages.

Du sport pour combattre le covid long

L'exercice physique a démontré son efficacité à améliorer la récupération après une forme sévère de la maladie. En Martinique, des patients suivent un programme de réadaptation à l'effort, encadrés par des enseignants en activité physique adaptée. Un soulagement pour ceux qui, plusieurs années après avoir contracté le Covid-19, continuent d'éprouver de la fatigue, des troubles neurologiques et digestifs. **Selon Santé publique France, le covid long ou « affection post-Covid-19 » concernerait 4 % de la population adulte.**

AVC : tous concernés !

En Guadeloupe, l'accident vasculaire cérébral nous concerne tous :

2 à 3 personnes par jour sont victimes d'AVC.

Source : ARS Guadeloupe

TOPICREM

LA DERMATOLOGIE BIEN-ÊTRE

MELA

LAIT UNIFIANT ULTRA-HYDRATANT

98% CORRIGE LES TACHES[1]

PEAUX SENSIBLES

UNIFIE LE TEINT
AIDE À PREVENIR TOUS TYPES DE TACHES
HYDRATATION 24H*

Un lait qui sent bon et qui hydrate ma peau tout en unifiant mon teint. Je l'adore ♥

Kandja
Consommatrice depuis 2 ans

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

FABRICATION FRANÇAISE

Distributeur SANTÉ + - tél. : 0590 82 93 25

11 AVRIL JOURNÉE MONDIALE de la MALADIE DE PARKINSON

Texte : Anne de Tarragon

Chaque année depuis 1997, le 11 avril est la Journée mondiale de la maladie de Parkinson, l'occasion de mettre en lumière cette maladie très répandue dont, pourtant, on ne guérit pas.

POURQUOI CE JOUR ?

« Le médecin britannique James Parkinson, qui a découvert cette affection en 1817, est né un 11 avril. La journée mondiale est l'occasion de faire connaître la maladie, de diffuser de l'information auprès des malades et de solliciter l'éclairage des professionnels de santé, explique Patricia Zola, déléguée départementale de l'association France Parkinson. *Comme il n'existe pas de traitement curatif, la prévention joue un rôle crucial : elle permet de freiner autant que possible l'évolution de la maladie, et donc aux patients de vivre mieux plus longtemps. »*

PARKINSON, C'EST QUOI ?

C'est une maladie neurodégénérative caractérisée par la destruction de neurones spécifiques, indispensables au contrôle des mouvements. Les causes ne sont pas encore clairement définies, mais les scientifiques les attribuent à des facteurs environnementaux et génétiques. 60 symptômes ont été classifiés en trois types : la lenteur des mouvements, la rigidité du corps et les tremblements des membres au repos. La maladie de Parkinson est la deuxième cause de handicap moteur après les AVC.

LE CHIFFRE

3 000

En Guadeloupe, en Martinique et en Guyane, **2 000 à 3 000 personnes sont concernées par la maladie.** Ces chiffres augmentent drastiquement du fait du vieillissement de la population, mais pas seulement, puisque la maladie atteint de plus en plus de jeunes. Les prévisions montrent un doublement de ces chiffres dans les prochaines années.

Comprendre les addictions avec le Dr Tony ROMUALD

Texte : Anne De Tarragon
Photos : Lou Denim

Le docteur Tony Romuald est médecin-chef du service d'addictologie au CHUG [1] et coordonnateur médical de la Structure régionale d'appui et d'expertise en addictologie de Guadeloupe. Un médecin engagé dans une écoute active et bienveillante des patients présentant une addiction.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de devenir médecin ?

Je suis né prématuré. Une prématurité annoncée comme fatale (à l'époque). Toute mon enfance, j'ai entendu l'histoire particulière de cette naissance très compliquée et angoissante pour mes parents. Le pédiatre de la clinique avait finalement été stupéfait de mon évolution. Je dois donc ce choix à mes parents et singulièrement à ma mère qui a failli mourir.

Pourquoi l'addictologie ?

Au début de mon internat en Guadeloupe, j'ai été marqué par les patients « toxicomanes au crack ». Cette drogue venait de faire son apparition chez nous. Mes confrères disaient qu'on ne pouvait rien pour eux. Cela m'a certainement motivé à choisir cette spécialité ! Ensuite, la rencontre avec ces patients, leur prise en charge, leur histoire singulière et certaines formations ont conforté mon choix.

C’est quoi un addictologue ?

C’est un médecin qui accompagne le patient dépendant vers l’abstinence, ou si c’est son objectif, vers la réduction ou le contrôle de sa consommation. Il prend en charge les addictions avec substances (alcool, tabac, cannabis, cocaïne, crack, substances les plus consommées en Guadeloupe) mais aussi les addictions sans substances (cyberaddiction, jeux d’argent, achats compulsifs, troubles du comportement alimentaire…). Il s’agit aussi d’accompagner l’entourage pour une meilleure compréhension et

« JE SUIS FIER D’AVOIR PERMIS UN AUTRE REGARD SUR LES ADDICTIONS. ET AUSSI D’AVOIR CONTRIBUÉ À RÉDUIRE L’ASPECT TABOU DE CETTE MALADIE QUI TROP SOUVENT EST PRISE EN CHARGE TARDIVEMENT. »

adhésion en vue de favoriser le changement souhaité. L'addiction étant un symptôme d'un système dysfonctionnel, elle nécessite aussi une prise en charge systémique et familiale aux côtés des thérapies comportementales et cognitives. .

Quelle est votre plus belle réussite ?

Je suis fier d'avoir permis un autre regard sur les addictions, au travers de rencontres, d'interventions, d'échanges et de débats. Mais aussi d'avoir contribué à réduire l'aspect tabou de cette maladie qui trop souvent est prise en charge tardivement. Ma grande fierté, c'est la tenue des journées antillo-guyanaises d'addictologie en Guadeloupe en 2019. Un moment très fort de partage et d'émotion et un vrai succès pour la population, les patients et pour les acteurs de l'addictologie de Guadeloupe très impliqués au côté de mes collaboratrices du GIP-RASPEG [(2)].

Quelle a été votre implication au sein du GIP-RASPEG et aujourd'hui de Promotion Santé Guadeloupe ?

J'ai été coordonnateur médical du Réseau Addictions Guadeloupe pendant 19 ans. Ce réseau a permis d'assurer une meilleure continuité dans le suivi médico-psycho-social des personnes ayant des conduites addictives, de promouvoir et améliorer la coordination des différents acteurs et professionnels impliqués dans la prise en charge, mais aussi la prévention auprès de la population et des personnes à risque. Depuis le 1er juillet 2024, je suis coordonnateur médical de la Structure régionale d'appui et d'expertise en addictologie de Guadeloupe, portée par Promotion Santé Guadeloupe et financée par l'ARS. Les objectifs sont pour beaucoup dans la continuité de l'action du réseau, avec une part d'expertise.

> « COMMUNIQUER ET ÉDUQUER PERMETTENT DE MIEUX REPÉRER, PRÉVENIR ET SE LIBÉRER DES TABOUS LIÉS À CETTE MALADIE QUI DEMEURE UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE. »

Une journée avec vous, ça donne quoi ?

Mon programme varie beaucoup ! Au CHUG, j'assure des consultations individuelles ou familiales et parfois pour les patients hospitalisés. C'est aussi un temps de synthèse avec mon équipe en vue de définir un parcours de soin adapté à chaque patient. J'y donne des cours théoriques pour les étudiants infirmiers,

en puériculture ou en médecine et j'encadre les internes et les externes. Et je suis coordonnateur d'une étude portée par le CHUG sur la consommation d'alcool et de tabac en Guadeloupe. Une fois par semaine, je consulte au centre hospitalier Beauperthuy pour évaluer avec l'équipe les demandes d'hospitalisation en addictologie. À Promotion Santé Guadeloupe, j'assure des formations pour les professionnels, spécialisés ou non en addictologie, des réunions pour améliorer les soins, la prévention ou organiser des journées spécifiques sur les addictions…

Qu'est-ce qui vous a le plus marqué dans votre carrière ?

La souffrance. La souffrance exprimée ou parfois cachée dans des secrets familiaux. Les vécus familiaux traumatiques et chaotiques. Les violences physiques, psychiques et parfois sexuelles que subissent les adolescents, sans avoir pu trouver un adulte pour les protéger.

Le patient que vous n'oublierez jamais ?

C'est le jeune qui exprime une inquiétude et sa souffrance par des comportements problématiques, pour permettre la prise en charge de son parent en difficulté. Mais aussi la femme enceinte désespérée, dont des enfants ont déjà été placés, et qui espère que l'enfant à naître lui permettra de modifier sa consommation, de changer de vie. Ce sont ces personnes sans liens familiaux, sans logement, sans soutien, sans travail, sans revenus.

Si vous pouviez régler d'un coup de baguette un problème de santé local, ce serait lequel ?

Tous les problèmes de santé modifiables, que l'usager pourrait éviter, liés à l'alimentation, au manque de sport, aux substances consommées. Mais aussi la souffrance psychique des enfants qu'on ne reconnaît pas assez précocement.

PARCOURS EXPRESS

1992 : entrée au CHUG.

1997 : praticien hospitalier, chef du service d'addictologie à l'USLA du CHUG dans une équipe pluridisciplinaire pour la prise en charge des addictions.

2005 : coordonnateur médical du Réseau Addictions Guadeloupe porté par le GIP-RASPEG.

2005 : chargé de formation au COGES puis à l'IREPS (devenu Promotion Santé Guadeloupe).

2022 : intervient en renforcement médical dans le service d'addictologie du centre hospitalier Louis-Daniel Beauperthuy (Pointe-Noire).

2023 : nommé responsable médical de l'étude TOBASCO.

2024 : nommé coordonnateur médical de la Structure régionale d'appui et d'expertise en addictologie de Guadeloupe de Promotion Santé Guadeloupe.

(1) Centre hospitalier universitaire de Guadeloupe.
(2) Groupement d'intérêt public – Réseaux et actions de santé publique en Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy.

On vous donne la parole

AVEZ-VOUS DÉJÀ RENONCÉ À VOUS FAIRE SOIGNER AUX ANTILLES-GUYANE ?

Texte et photos : Barbara Keller, Nancy Lafine

Raisons financières, pénurie de médecins, difficulté ou impossibilité de se déplacer, délais pour obtenir un rendez-vous… Les causes de renoncement aux soins sont nombreuses.

OUI !

« À PIED, C'EST COMPLIQUÉ ! »

Lorsque mes enfants étaient petits, étant maman seule et non véhiculée, j'ai effectivement laissé passer certaines visites pédiatriques, car les déplacements étaient trop difficiles à organiser. Lorsqu'on est à pied, on ne sait jamais quand passera le bus, et avec des enfants en bas âge, ce n'est vraiment pas évident. Un simple rendez-vous peut se transformer en une journée de périple si l'on prend en compte l'attente du transport en bord de route, souvent en pleine chaleur, puis le temps en salle d'attente. Tous les médecins n'acceptant pas la CMU, il faut également anticiper financièrement…

Audrey,
48 ans, Sainte-Anne, Guadeloupe

OUI ! « MON TRAITEMENT N'EXISTE PAS ICI »

Je souffre de polyarthrite rhumatoïde (lupus) depuis de nombreuses années et d'une dilatation pulmonaire sévère. Au début, je suivais un traitement en Guadeloupe qui s'est malheureusement avéré inefficace. Étant presque paralysée, j'ai ensuite tenté un traitement innovant et expérimental très onéreux aux États-Unis. Et depuis dix ans, les équipes médicales locales n'ayant pas les technologies adaptées à ma pathologie, elles m'ont aiguillée vers un autre traitement à l'hôpital Lariboisière et à l'hôpital Tenon où je suis obligée de me rendre tous les six mois. La prise en charge est très lourde et couverte par la Sécurité sociale, excepté l'hébergement qui est à ma charge.

Aline,
66 ans, Le Moule,
Guadeloupe

OUI ET NON ! « LA DISTANCE À PARCOURIR EST UN FREIN »

Moi non, mais ma meilleure amie a déjà dû renoncer à des soins dont elle avait besoin à cause de l'éloignement géographique et des délais d'attente trop longs pour obtenir un rendez-vous avec un spécialiste. Pour beaucoup, la situation sanitaire et les ressources limitées peuvent rendre l'accès aux soins plus difficile. La distance à parcourir pour consulter un professionnel de santé est aussi un frein, surtout pour les habitants des zones les plus isolées. Et je ne parle même pas de l'insalubrité de certaines structures…

Leïla,
28 ans, Cayenne,
Guyane

NON ! « 4E AU CLASSEMENT NATIONAL »

J'ai développé un cancer il y a quelques années et j'ai dû me faire opérer en Guadeloupe. Je me suis bien renseigné en amont sur la qualité du service d'urologie qui allait me prendre en charge et j'ai constaté qu'il était placé au 4e rang du classement national ! Cela m'a mis en confiance pour être opéré ici. En revanche, je connais une amie qui, pour son cancer de l'utérus, est partie pour tenter un traitement avant-gardiste dans l'Hexagone. Malheureusement, ses frais de déplacement, médicaux et d'hébergement n'ont pas été pris en charge, ce qui a été très lourd pour elle et sa famille.

Pascal,
49 ans, Morne-à-l'Eau,
Guadeloupe

OUI ! « J'AI DU MAL À ME DÉPLACER »

Je suis encore très alerte pour mon âge, mais malheureusement je souffre beaucoup du dos. Je travaillais beaucoup physiquement étant jeune et un jour, j'ai chuté. J'ai été opérée, mais j'ai continué à souffrir jusqu'à aujourd'hui et rien n'est venu à bout de ce mal, malgré de nombreuses visites chez les médecins et les kinésithérapeutes. L'arthrose s'est développée dans mon corps et certains soirs, la douleur est telle que je dois prendre un petit verre de rhum pour supporter *(rires)*. Néanmoins, je n'ai jamais fait la demande du statut de personne handicapée, je voulais garder une vie active malgré tout. Pour l'instant, j'ai même renoncé aux séances de kiné à domicile, car le dernier praticien ne m'a pas donné satisfaction. Il avait toujours l'air très pressé, donc les séances se déroulaient avec précipitation alors que j'ai du mal à me déplacer.

Lauretta,
90 ans, Grands-Fonds,
Guadeloupe

OUI ET NON ! « UN TRÈS MAUVAIS SOUVENIR »

Cela fait très longtemps que je n'ai pas eu besoin de soins particuliers. Mais la dernière fois que j'ai dû être hospitalisé à Cayenne, cela ne s'est pas forcément bien déroulé. L'état des locaux, le manque de personnel… Il y a eu de nombreuses répercussions néfastes sur moi en tant que patient et j'en garde un très mauvais souvenir. Je n'ai jamais dû renoncer à des soins dont j'avais besoin, mais si je dois être hospitalisé, je ne pense pas que j'accepterais de l'être en Guyane, à Cayenne plus précisément.

Yorrick,
25 ans, Cayenne,
Guyane

OUI ! « LES DÉLAIS SONT TROP LONGS »

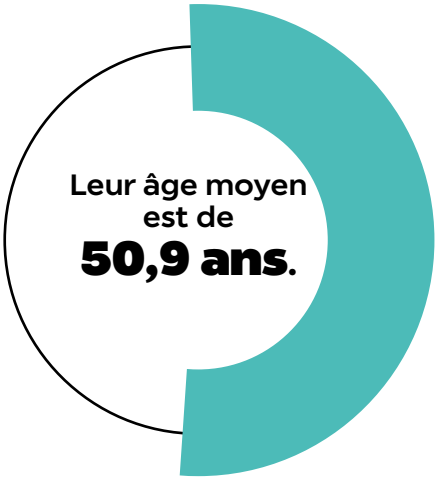
Il m'est effectivement arrivé de baisser les bras alors que je voulais prendre rendez-vous, notamment chez les dentistes où aucun praticien ne peut vous recevoir. Ils annoncent des délais de plusieurs mois pour une consultation, et même en cas d'urgence, ils préfèrent vous envoyer au CHU, en sachant que l'attente y est de plusieurs heures et la gestion de la douleur pas systématiquement prise en compte.

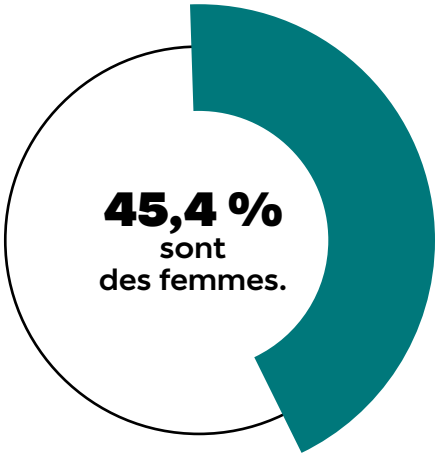
Martine,
60 ans, Saint-François,
Guadeloupe

1 365

C’est le nombre de médecins en activité que compte la Guadeloupe en 2024.

Source : Conseil national de l’ordre des médecins. Atlas de la démographie médicale en France, 2024.





QUESTION DE COMPTOIR

“Au secours, je fais des cystites à répétition !”

Texte et photo : Frédérique Denis

C’est une question fréquente à l’officine. Le Dr Leslie Hamon, pharmacienne à Saint-François, y répond.

Qu’est-ce que la cystite ?

La cystite (ou infection urinaire) est le résultat d’une infection bactérienne dans la vessie et touche particulièrement les femmes, car la distance entre leur méat urétral et leur vessie est beaucoup plus courte que chez les hommes. **Dans 80 % des cas, elle est due à la prolifération excessive d’une entérobactérie dans la vessie, *Escherichia coli* (E. coli), naturellement présente dans notre microbiote intestinal.**

Quels sont les signes ?

La cystite se manifeste par des brûlures à la miction, des douleurs dans le bas-ventre et la nécessité d’aller uriner très souvent avec une présence éventuelle de sang dans les urines.

Que faire en cas de survenue de ces symptômes ?

Il est possible pour les femmes de 18 à 65 ans de réaliser un TROD (Test rapide d’orientation diagnostique) en pharmacie d’officine et de se faire prescrire par son pharmacien un traitement antibiotique. Pour les femmes de plus de 65 ans, les hommes et les enfants, il faut consulter rapidement un médecin, car si la cystite peut être simple et ne toucher que la vessie, elle peut se compliquer et toucher les reins. Les femmes ménopau-

sées peuvent être très sujettes aux cystites dues aux changements hormonaux susceptibles d'engendrer des modifications de flore vaginale. En attendant la consultation, le Dr Leslie Hamon recommande de combattre l'infection dès l'apparition des symptômes avec la prise de compléments nutritionnels :

- Canneberge, en jus, en gélules ou en sachets (dosée à 36 mg de proanthocyanidine). C'est le traitement prophylactique de référence.
- D-mannose (sucre simple qui trompe E.coli et vient s'y fixer pour l'éliminer).
- Extrait sec ou liquide de bruyère (action antiseptique).
- Huiles essentielles en capsules ou unitaires : HE sarriette des montagnes (une goutte dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour).
- plantes locales : tisane d'hibiscus et chiendent, jus de *gwozèy-péyi, kapilè,* malnommée.

VIVRE AUX ANTILLES-GUYANE AUGMENTE-T-IL NOS CHANCES D'AVOIR DES CYSTITES ?

LA RÉPONSE ICI

COMMENT PRÉVENIR LA CYSTITE ?

- Boire beaucoup d'eau pour éliminer les bactéries.
- Boire des tisanes de bruyère et de plantes locales citées dans l'article.
- Lutter contre la constipation, car elle accentue la prolifération bactérienne dans le tube digestif.
- Uriner fréquemment pour empêcher la stagnation de l'urine dans la vessie.
- S'essuyer de l'avant vers l'arrière pour éviter le transfert des germes du rectum vers la vessie.
- Uriner après un rapport sexuel.
- Éviter les lavages trop fréquents et les douches vaginales.
- Ne pas porter de pantalons serrés et privilégier les sous-vêtements en coton.

Épidémies de dengue : à quand la fin ?

Texte : Adeline Louault

Depuis 2023, la dengue ne semble pas vouloir quitter nos territoires. Le professeur André Cabié, chef du service des maladies infectieuses et tropicales au Centre hospitalier universitaire de Martinique, se veut rassurant.

Pourquoi cette augmentation ?

Depuis 25 ans, il y a une transmission permanente du virus de la dengue à bas bruit qui, tous les trois à cinq ans, donne lieu à des vagues épidémiques. Sur l'ensemble du continent américain, on constate qu'il y a de plus en plus d'épidémies de dengue. C'est principalement lié au fait que le vecteur *Aedes aegypti* est présent partout, toute l'année, et donc particulièrement actif. Le dérèglement climatique est probablement en cause, même si ce n'est pas mesuré précisément. On sait malgré tout que les températures élevées accélèrent le cycle de transmission. Par ailleurs, la dengue, ce n'est pas un virus mais quatre, ce qui fait qu'une même population peut être infectée plusieurs fois !

Que retenir des dernières épidémies ?

La majorité des cas sont sans complications ni conséquences. Mais une vigilance accrue doit être observée chez les personnes à risques de développer des formes graves : les enfants de moins d'un an, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques comme la drépanocytose, le diabète, les maladies rénales, l'hypertension, l'obésité, patho-

QU'EST-CE QUE LE PROJET LSDENGUE QUE VOUS COORDONNEZ ?

C'est une étude assez ambitieuse à laquelle collaborent tous les territoires d'outre-mer confrontés à la dengue. L'objectif est de répondre à l'une des questions de recherche les plus importantes sur cette maladie : lorsqu'une personne est touchée, existe-t-il des signes, des dosages qui nous feraient dire à l'avance si son cas va évoluer vers une forme grave ou au contraire banale ? Il y a plusieurs pistes de recherche, à la fois sur les caractéristiques du virus et les caractéristiques des hôtes. Cette étude a aussi pour ambition d'harmoniser les manières de prendre en charge les patients, de définir les formes graves, de faire les diagnostics afin d'être plus opérationnels lorsqu'on subit des épidémies de dengue ou d'autres arboviroses. L'idée est vraiment de structurer un réseau interterritorial ultramarin sur cette thématique.

logies fréquentes sur nos territoires. Ces patients méritent une surveillance et une prise en charge rapprochée.

Qu'en est-il du vaccin ?

Fin 2024, la Haute autorité de santé a recommandé d'utiliser le vaccin Qdenga (laboratoire japonais) pour les personnes à risques de formes graves. Il n'est pas encore sur le marché. Nous sommes dans l'attente des étapes suivantes : fixation du prix, définition des modalités exactes d'utilisation… Nous espérons pouvoir en faire bénéficier nos patients d'ici la fin de l'année 2025.

CONNAÎTRE L'INDICE UV DE SA COMMUNE !

Rendez-vous sur www.meteofrance.com, puis saisissez le nom de votre commune dans la barre de recherche. Cliquez ensuite sur « Plus » (en haut et à droite du résultat), pour afficher l'indice UV.

1 TRAVAILLEUR SUR 5 est exposé au soleil !

Texte : Céline Guillaume

Travail et surexposition solaire ne font pas bon ménage. Pourtant, dans nos départements, de nombreuses professions sont exposées. Le point avec Claude Coton, ingénieur conseil à la Caisse générale de Sécurité sociale (CGSS) de Guyane.

Quelles professions sont concernées ?

« Les activités du secteur du bâtiment et des travaux publics, celles liées au transport, aux espaces verts, aux travaux agricoles, sont particulièrement concernées », explique Claude Coton, ingénieur conseil à la CGSS de Guyane. Mais aussi : jardiniers, pêcheurs, éleveurs, personnels des stations balnéaires ou des métiers du sport, professionnels du tourisme, et autres professions en plein air.

➔ En moyenne, un travailleur sur cinq est exposé aux rayonnements solaires ultraviolets (UV), révèle une enquête de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail.

Quels risques ?

À COURT TERME

« Les risques principaux sont le coup de chaleur et la déshydratation. » Rougeurs, fièvre, crampes peuvent être les premiers signes d'un coup de chaleur. Fatigue, nausées, maux de tête, comportement étrange, température corporelle supérieure à 40,6 °C, convulsions, voire perte de connaissance, doivent immédiatement alerter. ***« Le coup de chaleur est mortel dans 15 à 25 % des cas »***, signale le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles.

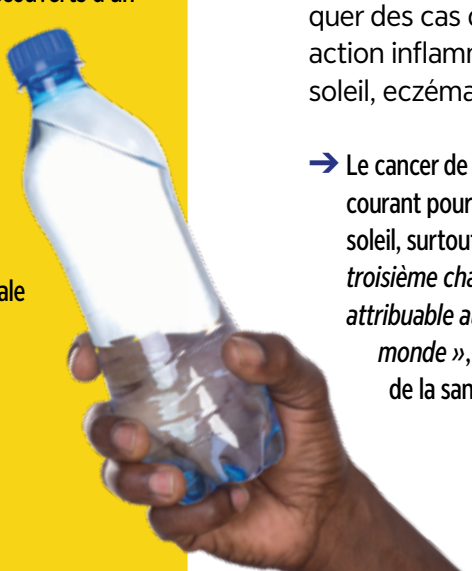
➔ À court terme, l'exposition aux UV peut générer d'autres réactions : coup de soleil sur la peau, mais aussi dans les yeux (photokératite), éruption cutanée, effets psychologiques/cognitifs avec augmentation du temps de réaction, erreurs et omissions.

QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE CHALEUR ?

Alerter les secours.

■ **Si la victime est consciente :** l'amener à l'ombre et/ou dans un endroit frais et bien aéré, sous le courant d'air d'un ventilateur si possible. Lui enlever ses vêtements. La rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps, et placer des sacs de glace recouverts d'un linge sous les aisselles, sur l'aine ou le cou. Lui donner à boire de l'eau fraîche, par petites quantités.

■ **Si la victime perd connaissance :** la mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours.



> **AUCUNE INDICATION DE TEMPÉRATURE MAXIMALE AU-DELÀ DE LAQUELLE IL SERAIT DANGEREUX, OU INTERDIT, DE TRAVAILLER N'EST DONNÉE DANS LE CODE DU TRAVAIL.**

■ **À LONG TERME**

Les expositions prolongées augmentent le risque de vieillissement cutané, de cancer de la peau (la forme la plus agressive est le mélanome, premier des cancers en termes d'augmentation de fréquence en France), mais aussi les maladies oculaires telles que la cataracte ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). *« La chaleur peut également agir comme révélateur, ou facteur aggravant de pathologies préexistantes, essentiellement cardiorespiratoires, rénales, endocriniennes (comme le diabète). Par ailleurs, certains traitements peuvent influer sur les mécanismes de thermorégulation. »* Attention, la présence de certaines substances sur les lieux de travail peut également provoquer des cas de photosensibilisation (réaction inflammatoire proche du coup de soleil, eczéma…).

→ Le cancer de la peau reste le risque le plus courant pour les personnes travaillant au soleil, surtout sans protections. *C'est « la troisième charge de morbidité la plus élevée, attribuable aux décès par cancer dans le monde »*, précise l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Comment se protéger ?

■ INDIVIDUELLEMENT

Les zones peu protégées comme la nuque, le dos des mains et le visage sont particulièrement vulnérables. **Penser à appliquer de la crème solaire régulièrement. Ce geste n'est pas un réflexe chez nous !** Parmi les autres mesures de protection individuelle : porter des vêtements protecteurs (à manches longues, à mailles serrées…), des lunettes de soleil filtrantes, et un chapeau à larges bords.

■ PROTÉGER SES SALARIÉS

« Aucune indication de température maximale au-delà de laquelle il serait dangereux, ou interdit, de travailler n'est donnée dans le Code du travail. *Mais certaines dispositions, relatives aux ambiances particulières de travail, répondent au souci d'assurer des conditions de travail adaptées en cas de fortes chaleurs. »* Selon les différents postes de travail, l'employeur se doit de mettre en place des mesures appropriées, en tenant compte des conditions climatiques.

→ Voici cinq mesures de prévention au travail en cas d'exposition :

1. Mettre à disposition des travailleurs des points d'eau.
2. Limiter le travail physique lourd et le port de charges.
3. Éviter le travail isolé et privilégier le travail d'équipe.
4. Augmenter la fréquence des pauses de récupération.
5. Sensibiliser les travailleurs pour les inciter à adopter les mesures comportementales ou d'hygiène de vie permettant de réduire les risques liés à l'exposition solaire.

Source : Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS).

RÉACTIONS TOXIQUES !

Ils peuvent provoquer des réactions au contact des UV :

■ **certains végétaux :** céleri, persil, fenouil, aneth, carotte, coriandre, citron, figues, etc. ;

■ **goudrons et dérivés :** les couvreurs, les ouvriers des travaux publics en charge de l'asphaltage, du goudronnage ou du créosotage peuvent y être exposés ;

■ **de nombreux médicaments** (antibiotiques, psychotropes, etc.).

Le vitiligo, maintenant ça se soigne !

Texte et photo : Boni Kwaku

Appelé *pikuyt* en créole, le vitiligo est une maladie dermatologique auto-immune chronique évoluant par poussées. Les patients qui en souffrent assistent à une dépigmentation de leur peau. Mais des traitements existent. Tour d'horizon avec le Dr Ahmed Zrafi, praticien au service de dermatologie-immunologie clinique du CHU de la Guadeloupe.

LE VITILIGO EN DEUX MOTS

Le vitiligo est une dermatose auto-immune[1] caractérisée par l'apparition de taches blanches sur la peau. Cette dépigmentation progressive s'explique par la disparition des mélanocytes. Ces cellules de l'épiderme fabriquent les mélanines chargées de pigmenter la peau et de la protéger des agressions des rayonnements. *« La prédisposition génétique est un facteur important de la maladie. De l'ordre de 80 %. Les recherches ont identifié une cinquantaine de gènes de prédisposition »*, indique le Dr Ahmed Zrafi. Mais il ajoute que les facteurs environnementaux comme la pollution et le stress ont également un impact. D'ailleurs, des épisodes de poussées sont souvent observés chez le malade dans des situations de stress telles que les conflits, les deuils ou en post-opératoire. Si la physiopathologie[2] exacte du vitiligo est encore mal connue, il est avéré que le vitiligo est associé ou prédispose à d'autres maladies auto-immunes comme les maladies de la thyroïde, le diabète de type 1, la maladie de Biermer (anémie par carence en vitamine B12) ou le lupus érythémateux systémique.

UN IMPACT SOCIAL ET PSYCHOLOGIQUE

« Le vitiligo est une maladie affichante dans le sens où le problème de santé est au vu et au su des autres. Mais halte aux superstitions ! Ce n'est ni dangereux, ni mortel, ni contagieux ! », affirme le Dr Ahmed Zrafi. Le professionnel de santé concède que la peau est importante dans le rapport à l'autre. Ainsi, la maladie peut entraîner des problèmes d'atteinte de son image, de perte d'estime de soi. *« Cela peut jouer sur la vie de couple, la vie intime. »* Mais le médecin précise que *« l'impact du vitiligo dépend de la personnalité du malade et de son vécu »*. Il semble alors regretter que dans le cursus d'études *« il n'y ait pas de formation spécifique en psychothérapie. Nous misons donc sur l'écoute du patient lors des consultations »*. Le service de dermatologie-immunologie

1 - L'organisme développe des anticorps et s'attaque à ses propres cellules.
2 - Étude des troubles qui surviennent dans le fonctionnement des organes au cours d'une maladie.

clinique du CHU peut néanmoins s'appuyer sur une psychologue lorsque le patient en exprime le besoin. À une plus grande échelle, le Dr Ahmed Zrafi aimerait un meilleur accompagnement des malades avec l'implantation d'une antenne locale de la très active Association française du vitiligo. Isolés, certains patients sont souvent désemparés face au manque d'informations et outils adaptés aux besoins spécifiques des populations antillaises, comme le maquillage de camouflage. Celui-ci n'est souvent pas convenable. En effet, il n'est pas adapté à la diversité des types de peau rencontrés sur nos territoires. De plus, il nécessite une formation et n'est, dans tous les cas, pas remboursé, étant considéré comme un produit cosmétique.

« SI ON NE PEUT PRÉTENDRE À UNE GUÉRISON DÉFINITIVE, ON PEUT ABOUTIR À UNE REPIGMENTATION COMPLÈTE SI LA MALADIE EST PRISE EN CHARGE TRÈS TÔT ET CONVENABLEMENT. »

ÇA SE SOIGNE !

D'après une étude menée en 2000, aux Antilles, 0,4 % de la population est atteinte de vitiligo. Le service de dermatologie-immunologie clinique du CHU de Guadeloupe, dirigé par le Pr Nadège Cordel, soigne une trentaine de patients atteints de vitiligo par photothérapie. Ce traitement — avec la seule cabine de ce type en Guadeloupe — démontre une forte efficacité ! La photothérapie UVB consiste en l'irradiation du corps par des rayons ultraviolets B (UVB). *« Sans ultraviolets, on n'arrive que très difficilement à repigmenter la peau »*, rappelle le spécialiste. Le rythme des séances, selon le protocole de la Société française de dermatologie, est en moyenne de trois par semaine pour le traitement d'attaque. Au fil des séances d'entretien, les durées et doses varieront. Cependant, il faut noter que des repigmentations spontanées ne sont pas rares.

Il existe, par ailleurs, d'autres types de traitements :

- Héliothérapie (rayons UV naturels) : exposition directe au soleil (10 minutes le 1er mois, 15 le deuxième), avant 10 h et après 16 h, 3 fois par semaine minimum ;
- Traitements médicamenteux : *Ruxolitinib* crème, *Tacrolimus* pommade, dermocorticoïdes et dérivés de la vitamine D, anti oxydants (cure de 3-6 mois pour aider à limiter le stress oxydatif).
- Traitements chirurgicaux dont la greffe mélanocytaire. Mais ce traitement n'est pas pratiqué au CHU de la Guadeloupe.

« ON ESTIME QUE **0,4 %** DE LA POPULATION ANTILLO-GUYANAISE EST ATTEINTE DE VITILIGO. »

ET DEMAIN ?

Les perspectives sont encourageantes. Des recherches sont en cours sur les lymphocytes, des cellules jouant un rôle majeur dans le système immunitaire. Les scientifiques étudient particulièrement les lymphocytes T régulateurs (Treg) dont le rôle est fondamental dans le maintien de la tolérance immunitaire. Des déficits qualitatifs (fonctionnent-ils mal ?) ou quantitatifs (sont-ils en nombre suffisant ?) de ces cellules ont été mis en évidence dans les maladies auto-immunes. Des petites molécules en comprimés de la famille des anti-JAK sont en cours d'étude et pourraient permettre de réguler cette réponse immunitaire inadaptée.

Gwénola,
47 ans.

TÉMOIGNAGE

Photo Lou Denim

> **“ ÇA NE M’A JAMAIS EMPÊCHÉE DE VIVRE MA VIE. C’EST MON IDENTITÉ ! ”**

Les aisselles, les pliures des bras, jusqu’aux parties intimes. Gwénola est atteinte du vitiligo depuis l’âge de 7 ans. Elle a très tôt appris à l’accepter et déclare *« bien vivre avec [sa] maladie »*. Mais cette résilience n’est pas forcément représentative de tous les malades du vitiligo. Selon elle, *« le vécu est sans doute différent quand on devient malade à l’âge adulte »*. Mais l’aspect psychologique compte. La sachant fan de Michaël Jackson, son dermatologue l’a vite consolée au moment du diagnostic en lui confiant qu’elle avait *« la maladie de son idole »*. Son entourage familial, empathique, a contribué à construire sa confiance en elle : *« Tout le monde me disait que ce n’était pas grave. Ils prenaient régulièrement de mes nouvelles »*, se remémore Gwénola. Mais tout n’était pas toujours rose pour autant. Les examens scolaires, des périodes de chagrin ou toute autre situation de stress pouvaient entraîner des poussées où *« la maladie migrait et de nouvelles taches apparaissaient »*, confie la jeune femme. Elle a bien essayé plusieurs méthodes pour freiner la maladie, notamment l’auriculothérapie, l’acupuncture, l’ayurvéda ou un changement d’alimentation. Mais *« ce n’était pas probant. J’admets tout de même ne pas avoir été assidue. En général, je tenais 3 à 6 mois »*, concède Gwénola. Sans se chercher d’excuses, l’enseignante explique les contraintes que la maladie impose : *« Il faut s’exposer au soleil entre 8 et 10 h et le soir après 17 h 30. Le tout, trois fois par semaine »*. Cela exige une discipline qui n’est pas toujours compatible avec une vie professionnelle et des responsabilités familiales. Il y a également le coût de la protection solaire qui *« évidemment n’est pas remboursée. Pour me protéger efficacement et avoir un produit non polluant pour l’environnement, ça se paye… cher »*. Souffrir du vitiligo, c’est aussi, hélas, être exposée aux discriminations. La jeune femme se souvient ne pas avoir été retenue pour un emploi de commerciale à cause de sa maladie. *« Ridicule mais bon… J’ai trouvé du travail après ! »*, s’amuse-t-elle encore. Elle ajoute, positive : *« Les gens aujourd’hui sont mieux informés, donc plus ouverts. »* Le stress généré par le confinement en 2020 a accéléré la progression de la maladie. Pourtant, la quadragénaire, bien que suivant un traitement pour son visage couvert à 55 %, clame fièrement : *« Ça ne m’a jamais empêchée de vivre ma vie. J’ai fait du bodyboard, de la natation. La maladie fait partie de moi. C’est mon identité ! »* Et même d’affirmer : *« Je serais différente sans. »* Amoureuse de la vie, Gwénola conclut : *« Aux malades, je conseillerais de bien s’entourer et de parler librement de leur maladie. La faire connaître permet d’éviter d’être stigmatisé. »*

Mais où sont les AESH ?

Texte : Lucie Daniel

Les accompagnants d'élèves en situation de handicap (AESH) sont des professionnels qui, sous la responsabilité pédagogique de l'enseignant, apportent leur aide aux élèves à besoins spécifiques et permettent leur inclusion dans la classe. Vaste défi, pour une profession mal reconnue. Et pour les familles, il faut parfois s'armer de patience et de pugnacité pour obtenir cette aide précieuse !

« Votre enfant souffre d'un trouble… » À l'annonce du diagnostic, c'est tout un monde qui s'effondre. S'ensuit souvent une phase de sidération, voire de déni. Les questions affluent : comment va-t-il s'en sortir dans la vie ? Que pourra-t-il faire, ou ne pas faire, comme tout le monde ? Puis, vient l'angoisse de l'école. Les psychologues ont pour habitude de dire aux parents qu'ils doivent faire le deuil de « l'enfant parfait », celui qu'ils avaient fantasmé, rêvé. Mais dans ce cas, la réalité est plus violente : il faut faire le deuil de l'enfant *« dans la norme »*. Comment va-t-il suivre les apprentissages ? Va-t-il s'intégrer ? S'épanouir ? Car le monde de l'école n'est pas toujours tendre.

AIDE PRÉCIEUSE

À l'école, l'inclusion des élèves à besoins spécifiques est permise grâce aux AESH, qui ont remplacé les auxiliaires de vie scolaire (AVS), depuis la création de la formation en 2016. L'AESH intervient dans l'école. Il prodigue une aide matérielle et pratique (installation en classe, utilisation de matériel adapté…) et un soutien dans les apprentissages (reformulation des consignes, prise de notes…). L'objectif est de pallier les difficultés dues au handicap ou au trouble, tout en favorisant l'autonomie et l'inclusion de l'élève.

DEUX À TROIS ANS D'ATTENTE !

Le problème, c'est qu'il faut souvent attendre la fin de la maternelle, voire le début du primaire pour que l'enfant puisse bénéficier de cette aide. Si le handicap est diagnostiqué à la naissance ou en petite section, alors il est possible de bénéficier d'un AESH à l'entrée en maternelle. Mais dans la majorité des cas, c'est l'école qui alerte sur les troubles comportementaux ou les troubles d'apprentissage. Les parents doivent alors faire des bilans. Et cela prend du temps. Avec souvent des listes d'attente de plusieurs mois chez les spécialistes (ORL, ophtalmologiste, neuropsychologue, orthophoniste…). Une fois le trouble identifié, il est nécessaire de faire une demande d'AESH à la MDPH. *« C'est un dossier de 12 pages en plus du volet médical. C'est toujours compliqué à remplir, on a peur de mal faire, de se tromper… C'est très lourd pour les familles, surtout la première fois,* explique Michel, père d'une enfant en situation de handicap. *Et même ensuite, quand il faut adapter les besoins de l'enfant qui grandit, ce dossier est toujours source d'angoisse. »*

DE BELLES VICTOIRES

Au-delà des difficultés, il y a de belles rencontres et de belles histoires : des élèves souffrant de troubles autistiques qui accèdent aux études supérieures, des élèves malentendants ou malvoyants qui suivent une scolarité « classique », inclus dans des établissements du primaire et du secondaire, des élèves souffrant de troubles du comportement qui parviennent à s'intégrer en classe… Tout cela grâce aux aménagements mis en place et à l'accompagnement précieux de leur AESH.

La demande d'accompagnement est examinée par une équipe pluridisciplinaire, qui évalue les besoins de l'enfant et élabore un plan de compensation du handicap. Plan présenté à l'instance décisionnelle de la MDPH, qui émet la décision finale et la notification. *« Entre la demande et la notification, il y a généralement un délai d'un an »,* note Élise, AESH en Guadeloupe depuis 10 ans. Cela signifie qu'entre les premiers échanges avec l'école, suivis des bilans, des consultations chez le pédiatre ou au CMP (centre médico-psychologique), la constitution du dossier, la demande et la notification, il peut s'écouler… deux à trois ans ! Et plus le trouble est délicat à identifier, moins les familles sont armées pour effectuer les démarches, et plus l'attente est longue.

FORMATION INSUFFISANTE

Et même avec cette précieuse notification, ce n'est pas toujours simple. *« Il nous est arrivé plusieurs fois de ne pas avoir d'AESH affecté pour notre fille à la rentrée, déplore Michel. Alors, il faut appeler, taper du poing sur la table, rappeler encore et encore. Ou, quand l'AESH est en arrêt, même pour plusieurs semaines, il n'y a pas forcément de moyens de remplacement prévus. Nous avons également eu affaire à des personnes qui n'étaient pas du tout formées aux besoins de notre enfant. Elles n'avaient aucune connaissance de son handicap et étaient complètement désarmées. Dans ce cas, il faut bien expliquer le cadre de l'accompagnement, le fonctionnement de l'enfant, les points de vigilance. Il faut être en contact régulier avec l'AESH pour répondre à ses interrogations, apporter de nouvelles clés. » « La formation, c'est tout le problème de notre métier,* explique Élise. *Une personne qui a l'habitude de s'occuper d'enfants souffrant de troubles "dys" va, par exemple, être complètement perdue avec un enfant malentendant, ou autiste. »* La formation initiale des AESH est de 60 heures. Insuffisant pour voir l'ensemble des troubles. Et ensuite, le volume de formation continue demeure faible. *« Outre la formation initiale, j'ai eu 15 jours de formation en 10 ans de carrière, regrette Élise. Et c'est pareil pour tout le monde, un ou deux jours de formation par an. Alors, on se forme sur le tas, avec les parents, les spécialistes qui nous donnent des pistes, on lit des livres, on consulte des articles, des associations… Mais on ne peut être formés à tous les troubles.»*

MANQUE DE RECONNAISSANCE

Autre préoccupation soulevée par les AESH, le manque de reconnaissance. Si les AESH font partie des équipes éducatives, il leur arrive parfois d'être mis à l'écart par les enseignants, ou de souffrir d'un manque de concertation sur les aménagements à mettre en place. *« Il arrive aussi que, pour des besoins de service, on déplace un AESH de son poste alors que l'enfant dont il s'occupe est toujours scolarisé dans l'établissement,* déplore Monique, AESH depuis sept ans. *Cela déstabilise l'enfant, il perd ses repères et c'est un manque de reconnaissance pour les professionnels. D'autant qu'on vient rarement voir comment les choses se passent pour nous sur le terrain. »*

Les prénoms du père et des deux AESH ont été modifiés.

AUDITION CONSEIL

NE VOUS PRIVEZ PAS DE L'ESSENTIEL

Entendre, c'est partager des moments précieux. Faites ce test rapide pour vérifier votre audition.

Avez-vous du mal à suivre une conversation dans un environnement bruyant ?
☐ OUI ☐ NON

Montez-vous souvent le volume de la télévision ?
☐ OUI ☐ NON

Avez-vous l'impression que les autres articulent mal ?
☐ OUI ☐ NON

Vous arrive-t-il de ne pas entendre votre téléphone sonner ?
☐ OUI ☐ NON

Entendez-vous un sifflement ou des bourdonnements dans vos oreilles ?
☐ OUI ☐ NON

Si vous avez répondu **OUI** à une seule de ces questions, il est temps de faire un bilan auditif ! **Prenez rendez-vous dès maintenant avec AUDITION CONSEIL.**

APPAREILS AUDITIFS À 0 €* DERNIÈRE TECHNOLOGIE

*voir conditions en magasins.

LES ABYMES | C.cial Milénis - **0590 68 06 14**
BASSE-TERRE | Place St-François - **0590 41 58 10**
LE MOULE | 79, Bd Rougé - **0590 83 68 41**
POINTE-À-PITRE | Imm. Jasor - **0590 84 90 21**

Demandez un rendez-vous en ligne sur ■ **auditionconseilantilles.com**

MON DIABÈTE, JE LE GÈRE !

Texte : Malika Roux

Le diabète n'est pas une fatalité ! Bien le comprendre et adopter de bonnes habitudes permettent de mieux vivre avec au quotidien et d'en limiter les complications ! Ce dossier vise à offrir des outils, repères, chiffres et conseils pour vous aider à prendre le contrôle de la maladie !

SOMMAIRE

7 CLÉS POUR GARDER LE CONTRÔLE

1. Comprendre mon diabète
2. Surveiller ma glycémie
3. Bien manger local
4. Bouger plus
5. Éviter les complications
6. Être bien dans ma tête !
7. Connaître l'action des plantes locales

VOS SPÉCIALISTES

■ **Dr Cédric Fagour,** chef de service endocrinologie-diabétologie-nutrition au CHU de Martinique

■ **Pr Nadia Sabbah,** cheffe de service endocrinologie-diabétologie-nutrition au CH de Cayenne

■ **Marguerite Kancel,** présidente de l'Association des diabétiques de Guadeloupe (AFD 971)

■ **Viviane Brard,** diététicienne-nutritionniste à l'AFD 971

ET AUSSI :

■ **Dr Pauline Kangambega,** endocrinologue-diabétologue, présidente de l'Association pour la promotion de l'éducation thérapeutique (Apet)
■ **Dr Tatiana Osmar,** docteure en pharmacie
■ **Dr Océane L'Heveder,** médecin nutritionniste au CHU de Martinique

7 CLÉS POUR GARDER LE CONTRÔLE

Aux Antilles-Guyane, une personne sur dix vit avec un diabète. Cette maladie chronique est liée à des facteurs génétiques, environnementaux et alimentaires.

1. Comprendre mon diabète

D'où vient ce mot ?

Du grec ancien *« dia baïno »* qui veut dire *« traverser/couler au travers »*. Du fait d'une soif incessante, les médecins avaient observé que les malades urinaient aussitôt qu'ils avaient bu, comme s'ils étaient *« traversés par l'eau »*.

En créole, diabète se dit *« sik »* pour sucre. *« An ka fè sik »*. La rétinopathie diabétique se dit *« sik an zyé »*.

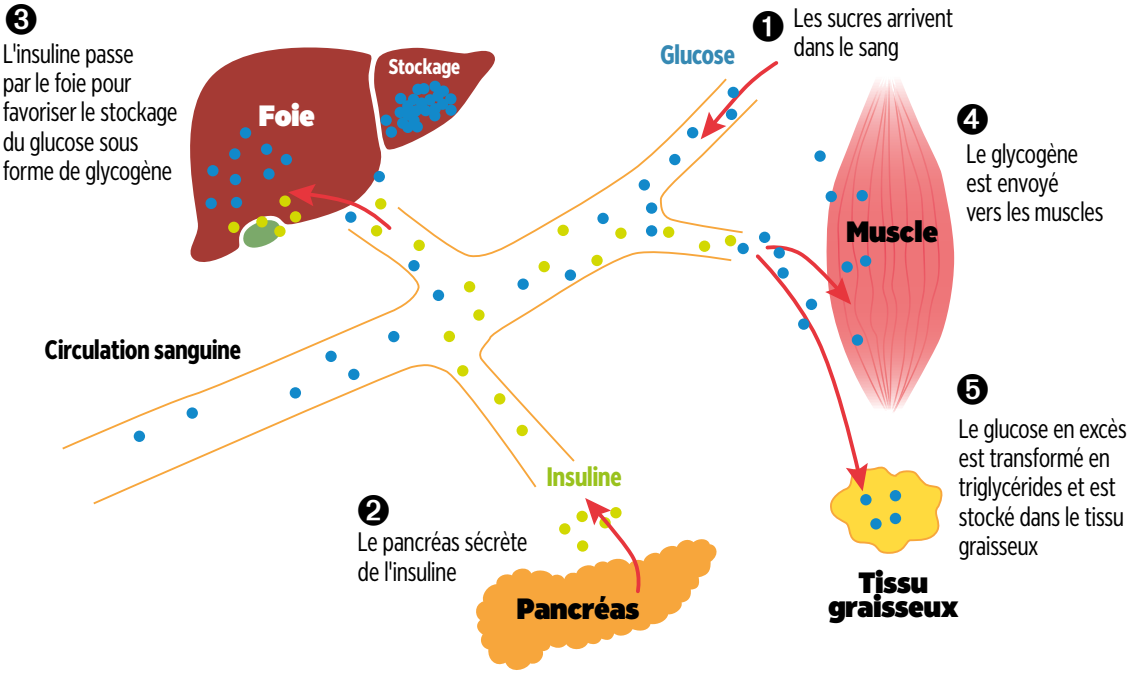
C'est quoi, le sucre ?

C'est le carburant de notre corps ! Cela veut dire que même pour un diabétique, il est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Il est principalement utilisé comme énergie par le cerveau et les muscles. Comment ? Grâce à une hormone clé : l'insuline ! Les sucres ingérés pendant le repas sont d'abord transformés en glucose lors de la digestion et arrivent dans le sang en grande quantité. Quand tout fonctionne bien, le pancréas détecte cette augmentation et se met à produire de l'insuline. Cette hormone est la seule capable de transporter le glucose et le faire entrer dans nos cellules. Elle permet aussi de stocker ce glucose dans le foie et les muscles pour être utilisé plus tard. Mécaniquement, la concentration de sucre dans le sang baisse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le glucose est le carburant préféré du cerveau. Il en consomme environ 120 g par jour, soit la moitié des apports recommandés !

LE MÉCANISME DE RÉGULATION NORMALE DE LA GLYCÉMIE



C'est quoi, le diabète ?

C'est avoir trop de sucre dans le sang. Quand on est diabétique, le système de régulation du sucre est perturbé. L'insuline ne joue pas son rôle. Soit elle est produite en quantité insuffisante, soit elle est mal utilisée par l'organisme. Conséquence : le sucre ne peut pas pénétrer dans les cellules, il reste donc dans le sang en trop grande quantité, ce qui abîme nos nerfs, nos muscles.

Il existe plusieurs formes de diabète :

▪ **Le type 2 :** le plus répandu (90 %). Il résulte d'une résistance à l'insuline (mauvaise utilisation par les cellules) et d'une faible sécrétion d'insuline par le pancréas. Il a une origine génétique, mais aussi environnementale (mauvaise alimentation, manque d'activité physique, surpoids).

▪ **Le type 1** : maladie auto-immune moins fréquente (6 % des diabétiques), même si *« En Martinique, le nombre de nouveaux cas de diabète de type 1 est proportionnellement plus important que dans l'Hexagone. »*, note le Dr Cédric Fagour, chef de service endocrinologie-diabétologie-nutrition au CHU de Martinique. Ce diabète est caractérisé par une absence de production d'insuline (ou très peu).

▪ **Le diabète gestationnel :** survient au cours de la grossesse (11 % des femmes enceintes) et augmente le risque de développer plus tard un diabète de type 2.

À partir de quand parle-t-on de diabète ?

Quand la glycémie à jeun (le taux de sucre par litre de sang) est à deux reprises égale ou supérieure à 1,26 g/l ou supérieure ou égale à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée.

1 DIABÈTE DÉPISTÉ TÔT EST 1 DIABÈTE MIEUX CONTRÔLÉ !

DANS CHAQUE FAMILLE ANTILLO-GUYANAISE, IL Y A AU MOINS 1 DIABÉTIQUE !

TAUX DE DIABÉTIQUES dans nos départements

12 % en Guadeloupe

11,6 % en Guyane

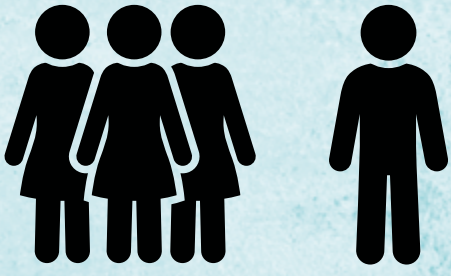
11,5 % en Martinique

2 x Ce taux est **2 fois plus élevé** que la moyenne nationale !

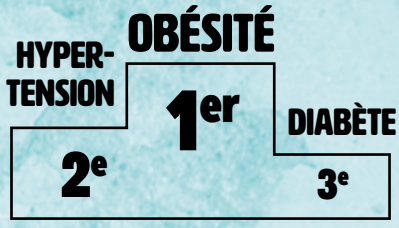
(Source : BEH Santé Publique France, 2023.)

PLUS DE FEMMES QUE D'HOMMES !

C'est une spécificité de nos départements.
59 % en Guadeloupe et en Martinique, 57 % en Guyane.



Chez nous, les diabétiques sont plus jeunes : **61 ans** en Guyane, **67 ans** aux Antilles, **68 ans** dans l'Hexagone.



Après l'obésité et l'hypertension, le diabète est la 3e maladie à forte prévalence dans les Drom.

Dans le monde, **500 millions de personnes vivent avec le diabète. En 2050,** ce chiffre atteindra **1,4 milliard.**

(Source : Global, regional, and national burden of diabetes from 1990 to 2021, with projections of prevalence to 2050, *The lancet*, juillet 2023.)

9,9 %
DE DIABÉTIQUES EN AMÉRIQUE LATINE ET DANS LA CARAÏBE.

(Source : Banque mondiale)

POURQUOI Y A T-IL PLUS DE DIABÈTIQUES AUX ANTILLES-GUYANE ?
LA RÉPONSE ICI

2. Surveiller ma glycémie

« Quand on est diabétique, il est primordial d'être impliqué dans la gestion de sa maladie, insiste Marguerite Kancel, présidente de l'Association des diabétiques de Guadeloupe (AFD 971). *Cela passe par une autosurveillance glycémique ! »*

Comment ?

Il s'agit de mesurer soi-même sa glycémie, le plus souvent à partir d'une goutte de sang prélevée sur le doigt. Il existe aussi des systèmes qui mesurent le glucose en continu grâce à un petit capteur placé sur la peau.

À quoi ça sert ?

Ce suivi permet au médecin de vérifier si votre diabète est équilibré (surveiller par exemple les effets d'un nouveau médicament ou repérer des épisodes répétés d'hypoglycémie) et d'ajuster si nécessaire le traitement et le mode de vie.

Combien de fois ?

C'est le médecin qui fixe la fréquence des mesures. *« Pour un diabétique de type 1, la surveillance quotidienne est fortement conseillée ! Pour un type 2, elle dépend de la phase évolutive de la maladie et du traitement. Souvent, il n'y a pas nécessité de surveillance journalière, sauf en cas de diabète déséquilibré »*, explique le Dr Cédric Fagour, chef de service endocrinologie-diabétologie-nutrition au CHU de Martinique.

TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

Hypoglycémie	Inférieur à 0,6 g/l
Glycémie normale	**À jeun :** entre 0,7 et 1,2 g/l
	1 h 30 après un repas : inférieur à 1,4 g/l
	2 h après un repas : retour à la normale
Hyperglycémie à jeun	Supérieur à 1,1 g/l

Source : Fédération française des diabétiques.

DANS QUELS CAS RENFORCER LA SURVEILLANCE ?

- Maladie, infection, opération
- Grossesse
- Vacances
- Stress
- Excès (après un repas trop riche en sucres, boissons)
- Après une activité physique plus intense, un effort prolongé au travail…
- Si vous devez sauter ou décaler un repas
- Prise de corticoïdes

L'HYPOGLYCÉMIE

C'est une baisse anormale de la glycémie en dessous de 0,6 g/l.

Les signes :

Transpiration

Tremblements

Pâleur

Vision double

Sensation de faim

Changement d'humeur

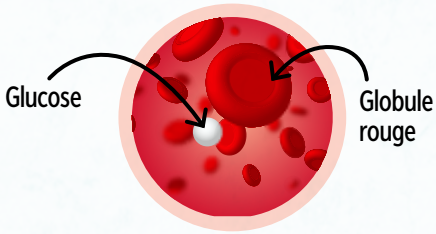
Ce qu'il faut faire :

Se resucrer (15 à 20 g de glucides) pour faire remonter la glycémie ! *« Ayez toujours sur vous de quoi vous resucrer rapidement,* conseille le Dr Fagour. *Le plus rapide est un resucrage liquide : eau sucrée, jus de fruits... En pharmacie, il existe également des pâtes de sucres. Pratiques, elles se conservent plusieurs mois. Si l'hypoglycémie survient la nuit ou à distance du prochain repas, ajoutez un sucre lent qui augmentera plus durablement la glycémie. »*

En cas d'hypoglycémie avec trouble de la conscience, une tierce personne devra intervenir : appeler le 15 ou savoir utiliser un kit de glucagon par voie nasale (prescrit aux diabétiques par insuline). Il permet un retour à la conscience normale en 15 minutes.

Note : ces signes peuvent varier d'un patient à l'autre.

NIVEAU DE GLUCOSE DANS LE SANG



Hypoglycémie

Glycémie normale

Hyperglycémie

L'HYPERGLYCÉMIE

Il s'agit d'une hausse de la glycémie au-dessus de 1,1 g/l. Elle est sévère à partir de 2,5 g/l.

Les signes :

Fatigue

Soif

Langue sèche

Urines abondantes

Ce qu'il faut faire :

- Vérifier votre glycémie et votre cétonurie grâce à des bandelettes urinaires.
- Boire beaucoup d'eau.
- Contacter le médecin si la glycémie reste élevée ou en cas d'acidocétose.

FRESENIUS KABI
caring for life*
* prendre soin de la vie

DÉCOUVREZ LA NOUVEAUTÉ VÉGÉTALE

Fresubin®
PLANT-BASED
Drink

LE PREMIER CNO CERTIFIÉ* VÉGAN SUR LE MARCHÉ

VEGAN

NOVSVZ01 - 01/01/2024 - FRESENIUS KABI France SAS - 419 875 786 RCS Nanterre - Sèvres.

*Certification internationale vegan V-label, obtenue le 30/08/2023, pour plus d'informations, rendez-vous sur la page suivante https://www.v-label.com/fr/
Les compléments nutritionnels oraux (CNO) de la gamme Fresubin® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales, pour les besoins nutritionnels des patients dénutris (légèrement à modérément) ou à risque de dénutrition, après échec de l'enrichissement de l'alimentation. A utiliser sous contrôle médical. Photos non contractuelles.

3. Bien manger local

Manger local, varié et équilibré joue un rôle clé dans la gestion du diabète ! Et contrairement aux idées reçues, l'alimentation du diabétique n'est pas synonyme de privations. Quelques repères, connaissances et bonnes habitudes suffisent.

Combien de repas ?
Faites 3 repas avec un vrai petit déjeuner ! *« Il faut des féculents à chaque repas. Le petit déjeuner est souvent oublié. Avant, on mangeait bien le matin pour partir aux champs, aujourd'hui les gens prennent juste un café. Pourtant, il faut du solide le matin, d'autant que le petit déjeuner fait suite à un long jeûne »*, prévient Viviane Brard, diététicienne-nutritionniste à l'AFD 971.

Quelles proportions ?
À chaque repas, respectez la proportion des différentes catégories d'aliments indispensables : 40 à 50 % de glucides, 15 % de protéines, 30 à 45 % de lipides.

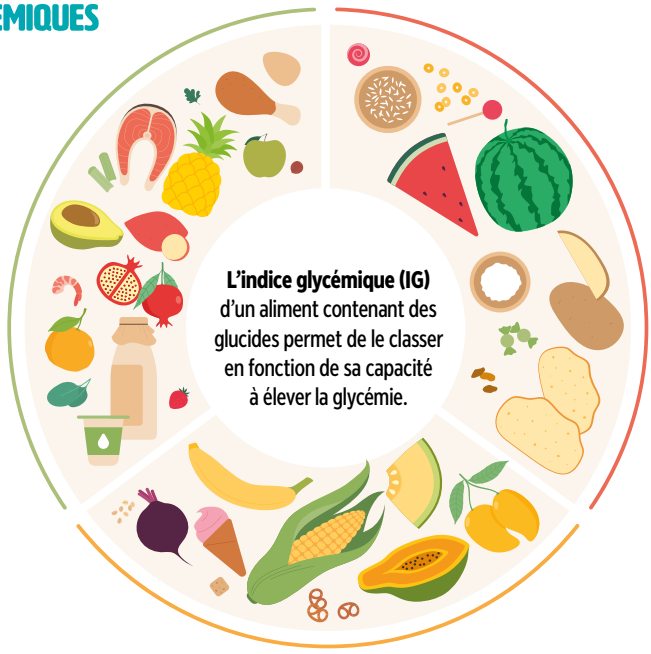
Quelle cuisson ?
Privilégiez la cuisson vapeur, au four (qui donne un bon goût aux aliments), en papillote (à condition de ne pas utiliser de papier aluminium) ou au grill. Ce sont celles qui préservent le mieux la qualité nutritionnelle des aliments !

LA RECETTE DU FRUIT À PAIN CUIT À L'ÉTOUFFÉE

Cette cuisson est un régal avec un fruit à pain « beurre » ! **1.** Bien brosser et nettoyer la peau. **2.** Éplucher. **3.** Couper la chair en morceaux. **4.** Dans un faitout, verser un peu d'eau, déposer au fond la peau du fruit à pain, puis la chair et le cœur. Recouvrir du reste de peau et couvrir le faitout. **5.** Cuire à feu doux.
Viviane Brard, diététicienne-nutritionniste

INDICES GLYCÉMIQUES

IG < À 50
ananas, cerise-pays, corossol, grenade, maracudja, concombre, tomate, kamanioc, patate douce, ti figue, ti nain.



IG > À 70
pastèque, giraumon, chadèque, orange, banane jaune.

IG MOYEN 51-69
mangue, melon, christophine, papaye, madère, fruit à pain.

Source : Pôle Agroressources et de Recherche de Martinique.

Comment faire les bons choix ?

■ Privilégiez les ingrédients locaux à index glycémique (IG) faible : bananes pòyò, patates douces, ignames, malangas. *« Les pòyò remplacent avantageusement les pâtes. Elles libèrent lentement le sucre tandis qu'avec les pâtes du commerce, la glycémie augmente vite. Le riz, lui aussi, a un IG élevé. »*

■ Attention, les « légumes-pays » ne sont pas des légumes, mais des féculents !

■ Favorisez les légumineuses (pois d'Angole, lentilles, haricots rouges). *« Tous les pois secs sont riches en fibres, en glucides et en protéines. Nous en avons une grande variété : pois boucoussou, canne, savon. On peut les associer à une céréale, en faisant attention aux quantités. »*

■ Consommez des protéines maigres : poissons, crustacés, volailles sans peau. Le poisson : 2 fois par semaine !

■ Privilégiez les matières grasses de qualité : huile de colza, d'olive, de coco en quantité modérée.

■ Consommez les fruits à la fin du repas. *« Ainsi, le sucre du fruit se mélange aux féculents, ce qui diminue l'augmentation du sucre dans le sang. »*

■ Les légumes peuvent être consommés crus ou cuits. Cuits, ils s'associent aux féculents pour faire baisser la glycémie. Crus, ils sont plus riches en minéraux et vitamines.

■ *« L'idéal est de laisser 4 à 5 heures entre chaque repas. L'estomac a besoin de pauses. »*

Nos fruits sont-ils trop sucrés ?

Certains fruits locaux sont très sucrés, c'est le cas de la pastèque (une tranche suffit), la mangue (une joue suffit), la pomme cannelle (elle contient 30 g de sucre/100 g), et la banane dessert. *« Consommez plutôt une banane figue-pomme, plus petite ! »*

4. Bouger plus

« C'est le meilleur des traitements ! »* approuve le Pr Nadia Sabbah, cheffe de service endocrinologie-diabétologie-nutrition au CH de Cayenne. *« Faire du sport dès le début de la maladie peut contribuer à retarder le début du traitement. »

Qu'est-ce qu'il se passe quand je me bouge ?

Comme l'activité physique nécessite de l'énergie, les cellules vont davantage utiliser le sucre qui circule dans le sang. Ainsi, toute activité agit favorablement sur la glycémie du diabétique. De plus, elle a un effet bénéfique sur l'équilibre de la tension artérielle et le cholestérol, fait travailler l'appareil cardiovasculaire et participe à l'équilibre psychologique.

Je fais quoi comme activité ?

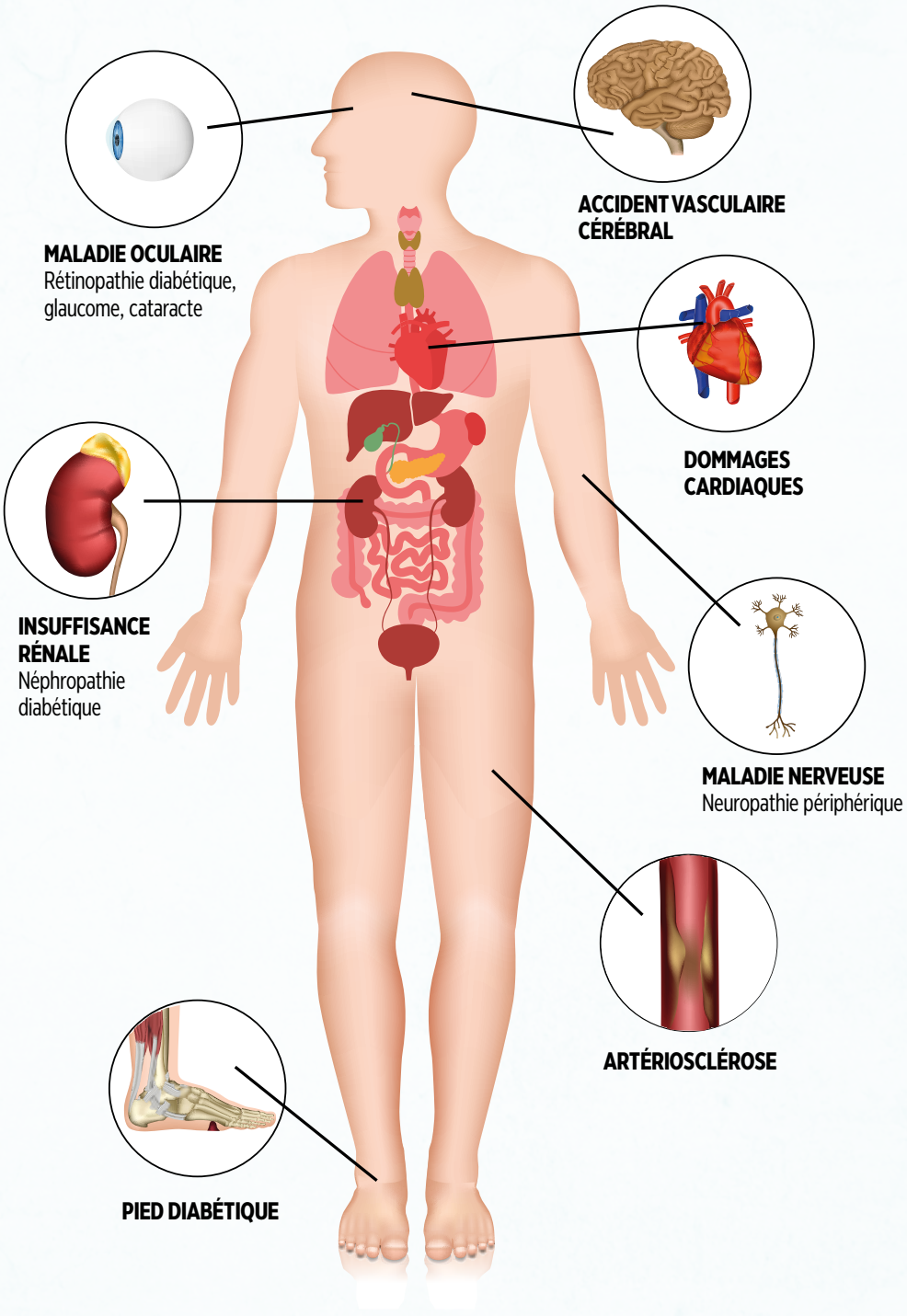
« Je recommande les sports d'endurance comme le vélo, la marche rapide/footing et la natation, car la dépense énergétique est plus importante », propose le Pr Nadia Sabbah. Toutes les occasions de faire du sport sont bonnes : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, accompagner les enfants à pied à l'école, se garer plus loin que d'habitude, faire des promenades en famille…

Quels conseils pour commencer ?

- Faites un bilan de santé (cœur, pieds, yeux, articulations).
- Faites du sport avec un animateur ou un éducateur spécialisé.
- Rapprochez-vous d'une association locale.
- Évitez les sports à risque.
- Préférez le sport en fin de journée ou tôt le matin pour éviter les grosses chaleurs.
- Munissez-vous d'eau et de quoi vous resucrer.
- Mettez des chaussettes et des chaussures adaptées.
- Ne faites pas de sport à jeun.

5. Éviter les complications

Avec le diabète, ce sont tous les organes qui peuvent être impactés. Mais rassurez-vous, *« les complications ne surviennent qu'en cas de déséquilibre »*, explique le Pr Nadia Sabbah, endocrinologue.



ZOOM
SUR LA SANTÉ
DU PIED

Prenez votre pied !

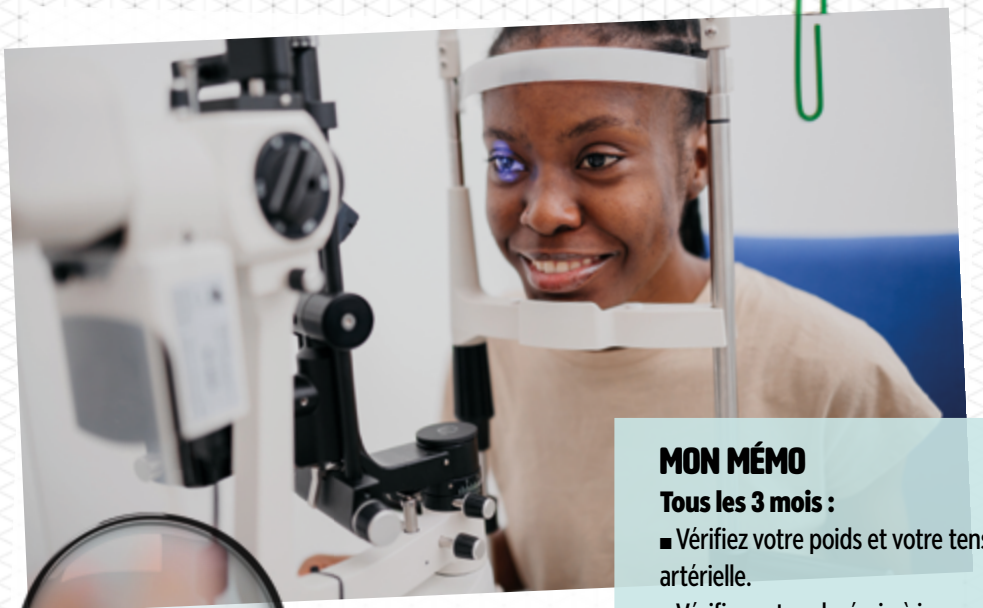
Le diabète augmente le risque de complications aux pieds pouvant aller jusqu'à l'amputation.

Pourquoi ?

La mauvaise circulation sanguine liée au diabète peut conduire à une atteinte des nerfs et des artères des membres inférieurs. Conséquences : de la corne se forme, les pieds perdent leur sensibilité, des blessures apparaissent et finissent par s'infecter. Aussi, les pieds sont moins bien irrigués, ce qui augmente le risque d'ulcération et diminue la cicatrisation.

COMMENT PRÉVENIR ?

- Se laver les pieds régulièrement et bien les sécher.
- Les examiner régulièrement (si nécessaire, utiliser un miroir).
- Se faire suivre par un podologue. Selon votre grade de risque podologique, des séances sont remboursées.
- À la maison, ne pas utiliser de ciseaux à bouts pointus ni de limes métalliques.
- Porter des chaussures confortables sans coutures à l'intérieur.
- Examiner régulièrement ses chaussures (mettre la main à l'intérieur).
- Ne pas marcher pieds nus. *« Beaucoup de blessures ont lieu dans le jardin. Mettez des bottes et secouez-les au cas où il y aurait un caillou ou une scolopendre ! »*, recommande Marguerite Kancel, présidente de l'AFD 971.
- Éviter les bains de pieds à l'eau chaude pour ne pas risquer de se brûler.



ZOOM
SUR L'ŒIL

Plein la vue !

Un diabète déséquilibré, c'est-à-dire non maîtrisé, est responsable de complications au niveau des yeux. *« C'est selon moi une complication très invalidante. Car le risque, c'est de perdre la vue »*, regrette le Pr Nadia Sabbah, endocrinologue.

Pourquoi ?

L'excès de sucre dans le sang altère l'acheminement de l'oxygène par l'hémoglobine vers les organes. Une insuffisance d'apport chronique en oxygène au niveau de la rétine peut entraîner deux maladies de l'œil : la rétinopathie diabétique et la maculopathie diabétique.

Comment prévenir ?

- Une fois par an, consultez votre ophtalmo
- Éviter l'alcool et le tabac
- Manger équilibré
- Pratiquer une activité physique

MON MÉMO

Tous les 3 mois :

- Vérifiez votre poids et votre tension artérielle.
- Vérifiez votre glycémie à jeun.
- Mesurez votre taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c). C'est la moyenne de toutes les glycémies des 3 derniers mois. C'est un bon indicateur de l'équilibre glycémique.

Où je me situe ?

HbA1C (%)	Moyenne des glycémies (g/l)
6	1,26
7	1,54
8	1,83
9	2,12
10	2,40
11	2,69
12	2,98

Une fois par an :

- Consultez votre ophtalmo
- Consultez le podologue
- Faites un bilan dentaire
- Faites examiner votre cœur par un électrocardiogramme
- Faites un bilan lipidique
- Surveillez vos reins par une analyse de sang et d'urine

Source : Fédération française des diabétiques

6. Être bien dans ma tête

On n'insiste jamais assez sur les retentissements psychologiques d'une maladie chronique comme le diabète. Elle demande une vigilance constante qui peut être pesante au quotidien. Les hypoglycémies peuvent générer du stress et de l'angoisse. Elle peut entraîner des dépressions ou des troubles alimentaires.

LES BONS RÉFLEXES

- La relaxation, la respiration profonde et les loisirs sont importants.
- Se rapprocher d'une association pour en parler avec d'autres diabétiques.

« Avec l'opération Élan solidaire, nous animons un groupe d'échanges entre patients. Ça leur permet de voir qu'ils ne sont pas seuls. Ces échanges ont encore plus d'impact que ce que, nous professionnels, leur disons. Ils s'encouragent, se donnent rendez-vous pour aller marcher. Ils voient comment font les autres. Cela les incite à faire pareil », approuve Viviane Brard, diététicienne.

- Impliquer ses proches.
- Bien dormir.

Quand se faire accompagner ?

- *« Toute maladie chronique doit être accompagnée, et ce, dès l'annonce du diagnostic, pour une meilleure acceptation. Il y a souvent du déni ou la peur du regard des autres. Aujourd'hui encore, beaucoup de personnes cachent leur diabète à leur entourage »*, regrette le Dr Cédric Fagour.

- Marguerite Kancel, présidente de l'AFD 971 reconnaît que beaucoup de patients minimisent la maladie. *« Quand on fait de la prévention sur le terrain, certains nous disent : "J'ai un petit diabète." Il n'y a pas de petit diabète ! D'autres encore arrêtent les traitements dès que les premiers contrôles du médecin sont bons. »*

- *« Il peut aussi y avoir des événements de la vie qui peuvent demander un accompagnement pour aider à passer un cap. Beaucoup de malades ont un sentiment d'impuissance »*, remarque le Pr Nadia Sabbah.

7. Connaître l'action des plantes locales

Aux Antilles-Guyane, nombre de diabétiques utilisent également les plantes pour se soigner.

Combien sont-ils ?

« Dans sa thèse sur la Consommation de plantes médicinales chez les patients présentant un diabète de type 2 en Martinique*, Alicia Liméa note que 60,4 % des patients déclarent utiliser des plantes médicinales dans le cadre de leur diabète »*, révèle le Dr Océane L'Heveder, médecin nutritionniste au CHU de Martinique, qui a encadré cette thèse. Cette étude révèle également que :

- les principales plantes utilisées sont **la cannelle, le curcuma, le gingembre et le basilic** ;
- elles sont le plus souvent consommées sous forme d'**infusion et de décoction** ;
- **45 % des patients n'utilisent pas de dosage précis** pour leur préparation. Les informations sur le mode de préparation et les dosages sont le plus souvent délivrées par l'entourage ou internet ;
- seuls 30 % des patients déclarent **informer les professionnels de santé de leur consommation de plantes** ;
- ce sont surtout **les femmes et les patients de plus de 50 ans** qui les utilisent.

POUR OU CONTRE L'USAGE DES PLANTES LOCALES ?

Dr Cédric Fagour, endocrinologue

« Je ne suis pas contre l'utilisation des plantes locales à condition de ne pas arrêter son traitement. Un traitement bien suivi permet le plus souvent d'obtenir des profils glycémiques se rapprochant de la normale. Souvent, les gens opposent la thérapie traditionnelle à la médecine conventionnelle, alors qu'elles sont complémentaires. Il est important de pouvoir en parler, d'informer sur les dosages. Ce sujet n'est pas tabou pour moi, mais attention à la toxicité de certaines plantes, surtout si on a une insuffisance rénale. »

POUR OU CONTRE L'USAGE DES PLANTES LOCALES ?

■ Dr Pauline Kangambega, endocrinologue

« On ne connaît pas bien les posologies. En diabétologie, on ne conseille pas la phytothérapie. De nombreuses plantes sont à éviter. Le paroka et la pervenche sont largement utilisés, mais peuvent être toxiques pour le foie. Il faut être extrêmement prudent. »

■ Dr Tatiana Osmar, docteure en pharmacie

« Les principales plantes médicinales dont les études ont prouvé le mode d'action sur le diabète de type 2 sont : bélanjè, pawoka, lyann anmè, grenn anba fèy et kannèl. *Ces plantes améliorent la tolérance au sucre en optimisant la sécrétion et l'action de l'insuline et en modifiant l'action des enzymes digestives. Selon une enquête menée en 2009 au Centre hospitalier de Basse-Terre sur 117 patients, 62 % d'entre eux avaient recours aux plantes médicinales. Mais le plus alarmant est que 75 % de ces patients admettaient ignorer les contre-indications et effets indésirables liés à cette utilisation. Voici quelques précautions indispensables : En usage traditionnel, on recommande 20-30 g de feuilles pour 1 l d'eau pour faire une infusion. Celle-ci se prend au cours d'un repas (1 tasse par repas, 2 maximum par jour et pas au quotidien). Et surtout à distance de la prise du médicament afin d'éviter les interactions, toxicités et risques d'hypoglycémie. Certaines plantes comme lyann anmè et grenn anba fèy peuvent provoquer des toxicités hépatiques et rénales. Enfin, on ne doit jamais remplacer son traitement médicamenteux par les plantes médicinales ! Celles-ci viennent uniquement en complément. Et je le répète, car c'est primordial, pas tous les jours ! »*

CONTACTS UTILES

GUADELOUPE

Association française des diabétiques de Guadeloupe (AFD 971)
0590 22 97 06
Adg.971@gmail.com
Insta : @AFD_971

Association pour la promotion de l'éducation thérapeutique en Guadeloupe (Apet 971)
contact@apet971.fr
09 76 03 04 45

Comité départemental de Guadeloupe de randonnée pédestre (CDRP)
0690 35 17 54

GUYANE

Association Diabète Guyane Obésité
www.diabete-guyane-obesite.com
dgoassociation@gmail.com
0594 39 52 76

Diam
Groupement diabète Amazonie métabolisme
www.diam-guyane.com

Adiag
Association des diabétiques de Guyane (association de patients diabétiques)
adiag.assocontact@gmail.com
0694 44 59 64

MARTINIQUE

AFD 972
https://afd972.federationdesdiabetiques.org/
0596 55 82 41
martiniquaise.diabetique@orange.fr

DOSSIER DISPONIBLE EN TÉLÉCHARGEMENT
POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN !

bonfilon by EWAG

Vous recherchez un **talent** ?

Vous recherchez un **emploi** ?

Trouvez celui ou celle qui partage vos valeurs sur **bonfilon.info**

Inscrivez-vous

ANTILLES-GUYANE

contact@bonfilon.info

Publicité

INSTANT *shopping*

Revitalisant anti-âge

Le NCEF REVITALIZE sérum anti-âge de Filorga rend la peau plus lisse, plus homogène, plus lumineuse et réduit progressivement les signes de vieillissement. Conçu pour tous les types de peau, mêmes sensibles. Non gras et non collant.
En pharmacie

Jeunesse prolongée

Le Sérum Premier Cru de Caudalie réactive les mécanismes de jeunesse de la peau et augmente les performances cellulaires. Sa haute concentration en acides hyaluroniques offre une hydratation immédiate et intense à la peau. Enrichi en sucres tenseurs à l'effet visible dès 3 minutes et ce jusqu'à 6 heures.
En pharmacie

Repas copieux ? Fatigue ?

Le Radis Noir Artichaut Bio de Superdiet est l'allié bien-être de votre foie ! Cette combinaison d'artichaut et de radis noir favorise la digestion. Pratique et recyclable, ce format incassable en 20 unidoses vous accompagne partout.
En pharmacie

Contour des yeux anti-rides

Time-filler eyes 5 XP de chez Filorga est un soin contour des yeux anti-âge multi-correction qui cible simultanément 5 zones du regard : rides de la patte d'oie, rides du dessous de l'œil, rides du lion, plis des paupières et cernes. Inspiré des techniques de médecine esthétique.
En pharmacie

Plaisir optimal !

Découvrez les bouchons d'oreilles Pluggerz pour chaque situation (musique, sommeil, natation, voyage). En silicone anti-allergique, vous pouvez les utiliser plus de 100 fois. Pour plus de confort, deux tailles sont à votre disposition.
Audition Conseil : Pointe-à-Pitre, 4 bis rue Achille René Boisneuf, tél. 05 90 84 90 21 ; Basse-Terre, place Saint-François, tél. 05 90 41 58 10 ; Le Moule, 79 bd Rougé, tél. 05 90 83 68 41

Immunité renforcée !

La gamme Osmobiotic Immuno des laboratoires Boiron associe des souches microbiotiques rigoureusement sélectionnées et documentées à de la vitamine D qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants, des adultes et des seniors. Sans gluten ni lactose.
En Pharmacie

100 % plaisir !

La 1re spécialité laitière sans lactose fabriquée aux Antilles est maintenant disponible au rayon frais. Ses yaourts doux et onctueux font le bonheur des petits et des grands. Une bonne nouvelle pour les intolérants au lactose ! **Au rayon frais**

Bonne croissance

Novalac Lait 3e âge apporte les nutriments nécessaires à la croissance et au développement osseux des enfants de 12 à 36 mois, au sein d'une alimentation diversifiée. Novalac 3, c'est : une teneur adaptée en lactose pour faciliter la digestion, des acides gras essentiels ainsi que 13 vitamines et 9 minéraux. Sans sucres ajoutés. Goût vanille.
En pharmacie

Mousse extraordinaire

La mousse de douche Cavaillès au parfum Original Nectar de vanille renferme le secret d'une expérience sensorielle unique. Au contact de l'eau, sa texture se transforme en une mousse ultra-onctueuse et enveloppante pour délicatement nettoyer les peaux sensibles.
En pharmacie

Crème anti-moustiques peaux sensibles

La Crème anti-moustique Cinq sur Cinq® est un répulsif idéal pour les peaux qui ont tendance à facilement se dessécher (enfants, peaux métissées...). Testée dermatologiquement sur peau sensible, elle a une très bonne tolérance, grâce au complexe Defensil®- Plus et à l'Aloe vera aux propriétés hydratantes. Elle convient aux enfants à partir de 12 mois. **En pharmacie**

Coffret de naissance

Le joli coffret de naissance La Rosée contient deux soins incontournables pour nettoyer, nourrir, apaiser et protéger la peau fragile de votre bébé, dès sa naissance. Édition limitée.
En pharmacie

Effet liftant

Intensifiez l'effet lissant de votre routine de soins avec l'Ampoule [A] Lift de SVR. Dès 7 jours, le grain de peau est affiné, les rides sont plus lisses et les pores resserrés. Corrige les irrégularités cutanées, lisse les rides et uniformise la peau.
En pharmacie

BAIN DE MER c'est bon pour la santé !

Texte : Céline Guillaume et Jennifer Alphonse

Profitez des bienfaits du bain de mer. Profondément ancrée dans nos territoires, cette pratique se révèle être une véritable source de bien-être.

1 **Source de Thomas, Bouillante**

2

NOS SPOTS SANTÉ

1. Source de Thomas, Bouillante

La température de l'eau de la source de Thomas avoisine les 80 °C, mais elle est vite refroidie par la mer. Les vagues entrent dans le bain par une ouverture et tempèrent la chaleur.

2. Plage de Babin, Morne-à-l'Eau

Une plage réputée pour ses bienfaits dermatologiques grâce à une boue d'argile soufrée que vous découvrirez en grattant le sable. Badigeonnez et laissez sécher !

« EN 2023, EN GUADELOUPE, SUR LES 105 SITES DE BAIGNADE RÉFÉRENCÉS, 88 EN MER ET 17 EN RIVIÈRE, **63 % ONT ÉTÉ CLASSÉS DE QUALITÉ EXCELLENTE,** 16 % DE BONNE QUALITÉ, 4 % DE QUALITÉ SUFFISANTE ET 13 % DE QUALITÉ INSUFFISANTE. »

C'EST DÉSTRESSANT

« Le bénéfice du bain de mer est d'abord psychologique. L'air marin, le bruit des vagues, le cadre, la sensation du corps en flottaison détendent », apprécie Damien Bernard, ergothérapeute et maître-nageur à Sainte-Anne, en Guadeloupe. Plus dense que l'eau douce grâce à sa teneur en sel, comme en apesanteur, l'eau de mer permet un relâchement complet. *« Si vous prolongez le bain plus longtemps, en quelques dizaines de minutes, cette méthode conduit à un état qui se situe entre veille et sommeil »,* souligne Michel Le Van Quyen, chercheur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

C'EST RELAXANT

Autre explication, l'eau de mer regorge de minéraux essentiels (plus de 80) tels que le magnésium, le potassium et le calcium. Et selon une étude publiée en 2021*, *« Les environnements riches en magnésium, comme l'immersion dans l'eau de mer, peuvent favoriser la relaxation musculaire et améliorer la fonction circulatoire, ce qui peut être bénéfique pour les personnes souffrant de troubles liés au stress. »*

C'EST RÉGÉNÉRANT

Ces minéraux possèdent également un effet régénérant sur le corps et l'esprit. L'odeur de l'air marin et le son des vagues agissent comme des stimuli sensoriels. *« Tout cet environnement peut raviver les souvenirs des personnes ayant des troubles cognitifs… »*, approuve Damien Bernard. Des bienfaits stimulants dont nous avons toujours eu conscience aux Antilles. Depuis des générations, notre *« bain démarré »* du 1er janvier se pratique en immersion en mer, de préférence à une embouchure, afin de nous ressourcer.

QUID DE LA QUALITÉ DE NOS EAUX DE BAIGNADE ?

« La qualité des eaux de baignade est évaluée au moyen d'indicateurs microbiologiques (bactéries) analysés dans le cadre du contrôle sanitaire organisé par les ARS. Les analyses microbiologiques effectuées concernent la mesure des germes (bactéries) témoins de contamination fécale. Plus ces germes sont présents en quantité importante, plus le risque sanitaire augmente. Une baignade est de «qualité insuffisante» quand la quantité de bactéries est très élevée. Elle est «interdite» quand elle a été en qualité insuffisante pendant cinq années consécutives. »

Nicolas Labeau, technicien sanitaire, Agence régionale de santé (ARS) de Guyane.

PLUS D'INFOS ?

Rdv sur le site de votre ARS en région ou de votre Office de l'eau, et sur www.baignades.sante.gouv.fr

C'EST BON POUR LA PEAU

Outre sa composition riche en sels minéraux, des oligo-éléments (fer, zinc, iode, cuivre, chrome, etc.) lui confèrent des effets positifs sur la circulation sanguine, la peau (cicatrisation, éclat…), les douleurs articulaires, la régénération des cellules musculaires et les affections ORL. Petite astuce : plus l'eau est chaude et plus le bain dure longtemps, mieux la peau les absorbe. En revanche, l'eau fraîche stimule la circulation lymphatique et sanguine, tonifie et raffermit l'épiderme. Des propriétés remarquables utilisées depuis le début du XIX[e] siècle en France, dans le cadre de la thalassothérapie, associant, entre autres, boue marine et algues.

C'EST UN EXCELLENT ANTI-DOULEUR

« De l'enfant à la personne âgée, les prises en charge en mer sont multiples. Du handicap cognitif au handicap moteur, j'aide également les structures accompagnant le handicap et les personnes âgées. Mais aussi des personnes désirant simplement soulager un problème de dos, ou travailler leur endurance grâce à la natation », explique l'ergothérapeute. L'eau de mer, nouvelle prescription médicale ? *« L'immersion dans une eau hautement minéralisée est associée à une amélioration des symptômes de l'arthrose, des douleurs dorsales d'origine rhumatismale, de la fibromyalgie, du psoriasis, de la dermatite atopique, de l'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs et d'autres problèmes de santé. »*[**]

---

* *Cerveau et Nature*, éd. Flammarion, 2022.
** *Thalassotherapy, Health Benefits of Sea Water, Climate and Marine Environment: A Narrative Review*, Michele Antonelli et Davide Donelli, 2021.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

1

PROTÈGE LE VISAGE

ULTRA FLUIDE RADIANCE

SPF 50+

2

PROTÈGE LE CORPS

INTENSE PROTECT

SPF 50+

3

APAISE

EAU THERMALE AVÈNE

SPRAY

DISPONIBLE EN PHARMACIE

L'indispensable *zèb a fè*

Texte et photos : Boni Kwaku

En usage médicinal ou alimentaire, le chardon béni ou zèb a fè fait partie des trésors de notre pharmacopée locale. Marie Gustave, présidente honoraire de l'Association des plantes médicinales et aromatiques de la Guadeloupe (Aplamedarom), nous guide au cœur du jardin d'Emmanuel Beaumont, sympathisant de l'association.

DESCRIPTION

Le chardon béni est une plante herbacée de 15 à 45 cm environ. Il forme une rosette de feuilles basales dentées de 20-30 cm. Les fleurs sont très petites et ont des pétales de 1 à 2 mm. Les fruits/graines sont aussi très petits (2 mm).

CONSTITUANTS CHIMIQUES

Les parties aériennes du chardon béni sont riches en calcium, fer (d'où son nom *zèb a fè*), riboflavine, bêtacarotène et vitamines A, B et C.

Ses feuilles fraîches renferment :

- 85 % d'eau
- 3,3 % de protéines
- 0,6 % de lipides
- 6,5 % de glucides
- 0,06 % de phosphore
- 0,02 % de fer

ORIGINE GÉOGRAPHIQUE

Originaire d'Amérique tropicale et des Antilles, le chardon béni est couramment rencontré à l'état naturel et en culture dans la Caraïbe, le continent américain et beaucoup de pays tropicaux (pantropical). *« On le retrouve notamment à Petit-Bourg, aux Abymes ou Morne-à-l'Eau, dans les friches, abords de chemins, décombres et autour des maisons »*, précise Marie Gustave.

MODE D'EMPLOI & BIENFAITS

Pour les usages médicinaux et alimentaires, les parties utilisées sont très majoritairement les feuilles basales, en infusion ou décoction. L'utilisation des parties aériennes, des racines ou de la plante entière est moins fréquente mais possible également, selon l'ANSM*.

* L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) est un établissement public français. Elle a pour mission principale d'évaluer les risques sanitaires présentés par les médicaments et produits de santé destinés à l'être humain.

NOM SCIENTIFIQUE
Eryngium fœtidum L.

FAMILLE
Apiaceae Lindl

NOMS VERNACULAIRES
- Herbe à fer, *zèb a fè,* chadron béni, *chadwonèt, zépyant* (Guadeloupe, Martinique)
- *Radjé la fyèv*, chadron béni, *chadron étwalé* (Guyane)
- *Koulant, fèy koulant, fèy koulani* (Haïti)
- *Chadwon fit weed* (Dominique, Sainte-Lucie)

ATTENTION !
Le chardon béni ne doit pas être confondu avec son homonyme français, le chardon béni *Cnicus benedictus L.* de la famille des astéracées.

On emploie principalement le chardon béni pour lutter contre :
- fièvre, rhume, grippe ;
- troubles digestifs : digestion difficile, gaz, flatulences, perte d'appétit, vomissements, diarrhées.

Un possible effet secondaire de constipation peut être observé lors de la consommation.

Autres indications traditionnelles :
- Antiparasitaire (jus de plante entière)
- Vermifuge (infusion de racines)
- Asthme (feuilles en mélange avec du lait)
- Démangeaisons (jus de plante entière)
- Diabète (infusion de feuilles)
- Palpitations, fatigue (feuilles en décoction)
- Hypertension (décoction de feuilles ou de parties aériennes)
- Diurétique (infusion de feuilles)
- Maux de tête (application d'une pâte de parties aériennes, de racines ou de graines)

RECETTES

- **Fièvre, rhume, grippe :**

feuilles ou parties aériennes par voie orale en infusion ou décoction (20-30 g/litre maximum), parfois avec du citron. Une tasse 2 à 3 fois par jour.
(20 à 30 g = 2 à 3 cuillérées à soupe)

- **Troubles digestifs :**

feuilles, parties aériennes ou plante entière en infusion ou décoction (20-30 g/litre maximum), parfois avec du citron. Une tasse 2 à 3 fois par jour.

Pour l'infusion, verser l'eau bouillante sur les feuilles, couvrir et laisser refroidir. Filtrer. Pour la décoction, faire bouillir au moins 10 minutes dans un récipient couvert. Conserver au frais et consommer dans les 24 heures.

CONTRE-INDICATIONS

En 2005, la pharmacopée caribéenne (groupement d'ethno-pharmacologues, spécialistes en pharmacognosie, botanistes) recommandait *« en l'absence de données, de n'employer la plante ni chez les enfants de moins de 3 ans, ni chez la femme en période de grossesse et en cours d'allaitement ».* Les études en 2012 de l'ANSM montrent que le chardon béni est atoxique (pas de toxicité avérée). Le TRAMIL, programme de recherche appliquée sur les pratiques médicinales populaires dans l'espace Caraïbe, avertit : *« Si l'état du patient se détériore ou si la fièvre et les vomissements durent plus de deux jours, [il faut immédiatement] consulter un médecin. »*

LES EMBOUTEILLAGES VOUS RENDENT FOUS ?

Texte : Anne de Tarragon
Photo : Lou Denim

7 heures. Ça n'avance plus ! Vous allez être en retard. Pour ne pas débuter cette journée dans l'agacement et la morosité, voici quelques conseils et techniques pour gérer vos émotions. Car si vous ne pouvez pas contrôler la circulation, votre état d'esprit, oui !

POUR RESTER ZEN, TOURNEZ LA PAGE !

7 CONSEILS POUR GÉRER VOS ÉMOTIONS

Pratiquer la pleine conscience

1 Pratiquez la pleine conscience

Observez ce qui vous entoure sans jugement, sans pensée : le ciel, les autres véhicules, les couleurs. Concentrez-vous sur vos sensations physiques, vos mains sur le volant, le confort ou l'inconfort de votre corps, les tensions, le vent ou le soleil sur votre peau.

2 Détendez votre corps

Stéphane Fournier, kinésithérapeute et sonothérapeute, conseille ces mouvements :

- roulez doucement les épaules en arrière puis en avant ;
- inclinez lentement la tête de chaque côté sans forcer ;
- ouvrez et fermez les mains plusieurs fois ;
- étirez les bras et faites des rotations des poignets. Attrapez l'appuie-tête derrière vous avec vos mains en écartant les coudes. ;
- ouvrez légèrement la bouche pour relâcher les tensions.

3 Respirez !

Commencez par des exercices de cohérence cardiaque. Des applis en proposent, mais vous pouvez tout simplement être attentif à votre respiration. Il suffit de savoir compter jusqu'à sept ! Cela permettra à votre rythme cardiaque de ralentir et à votre système nerveux de s'apaiser.

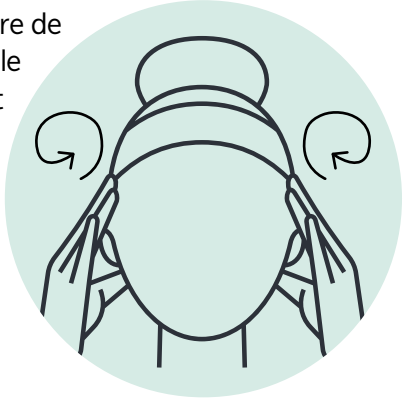
- Inspirez par le nez pendant 4 à 5 secondes.
- Retenez votre souffle 2 à 3 secondes.
- Expirez lentement par la bouche pendant 6 à 7 secondes.
- Répétez durant quelques minutes.

Érika Tissier, professeure de yoga et massothérapeute, propose de réaliser la respiration alternée issue du yoga, *nadi shodhana,* afin d'équilibrer le système nerveux et apaiser l'esprit.

1. Vous êtes assis sur votre siège, la colonne bien alignée, de votre bassin à la nuque.
2. Bouchez votre narine droite avec le pouce droit et inspirez profondément par la narine gauche, faites une légère rétention du souffle.
3. Bouchez ensuite la narine gauche avec l'annulaire et expirez par la narine droite, faites là encore une légère rétention du souffle.
4. Inspirez par la narine droite, bouchez-la puis expirez par la narine gauche. Répétez plusieurs cycles.

4 Offrez-vous un automassage

- Massez doucement vos tempes en faisant des cercles avec les doigts, massez-vous le cuir chevelu avec les doigts bien écartés.
- Pincez légèrement les sourcils pour relâcher la tension.
- Pressez le centre de la paume avec le pouce pendant quelques secondes (point d'acupression contre le stress).



Chantez pour vous défouler !

5 Chantez !

Tout ce qui vous passe par la tête, ou encore, accompagnez votre chanson préférée : ça défoule et ça met en joie ! Vous pouvez, comme le suggère Stéphane Fournier, sonothérapeute, chanter un grand « om » à l'expiration. Le son « om » est le son de l'univers qui va contribuer à la réduction du stress. Faites aussi du chant vibratoire et énergétique avec le chant de voyelles, harmonisant tous les chakras.

L'HOMÉO CONTRE LE STRESS

Pour calmer la nervosité au volant, l'homéopathie peut aider ! Voici les souches les plus utilisées. Parlez-en avec votre homéopathe.

■ **Argentum nitricum 9 CH :** convient aux personnes irritées, pressées et émotives.

■ **Nux vomica 9 CH :** si vous sentez vos nerfs vous lâcher. ■ **Ignatia 9 CH :** si vous êtes contrarié et que votre stress s'accompagne de sensations de spasmes musculaires.

6 Écoutez une musique relaxante

Ou encore un podcast, un livre audio... Cela contribuera à détourner votre attention du stress que vous vivez. De plus, l'embouteillage ne sera plus perçu comme une perte de temps.

7 Amusez-vous

Les jeux mentaux vous aident à penser à autre chose ! Lancez-vous des défis : comptez à rebours, de trois en trois, cherchez des mots commençant par un A... Faites participer vos éventuels passagers !

C'est Mag'nifique d'être en forme !

Formule complète au magnésium et 9 vitamines

FABRIQUÉ EN FRANCE

UNE ACTION GLOBALE QUI CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE ET AU FONCTIONNEMENT NORMAL DU SYSTÈME NERVEUX[1] :

- **Formule riche en magnésium et 9 vitamines :** B6, B1, B2, B5, B8, B9, B12, B3, E
- **88%**[2] des utilisateurs constatent que **Mag'300+ aide à réduire la fatigue au bout de 10 jours**[1]

www.boiron-magnesium.fr

Complément alimentaire à utiliser dans le cadre d'une alimentation variée. [1]Le magnésium contribue à réduire la fatigue et à des fonctions psychologiques normales. [2]Test d'usage sur Mag'300+ auprès de 111 personnes après 20 jours de prise, novembre 2020.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

BOIRON®

Votre santé mérite le plus grand respect

Notre nature s'invite en cosmétique !

Texte : Anne de Tarragon

Les produits cosmétiques à base d'ingrédients locaux ont le vent en poupe. Plantes, fleurs, graines, fruits, souvent cultivés de façon raisonnée et artisanale, sont appréciés pour leur richesse en acides naturels, vitamines, minéraux...

VANILLE, GOUSSE PARFUMÉE

La vanille est très appréciée en cosmétique pour ses vertus apaisantes, antiseptiques et cicatrisantes. Les extraits huileux de vanille sont riches en acides gras essentiels. Ils aident à préserver la souplesse et l'élasticité de la peau. Dans son laboratoire écoresponsable, Sandra Petitjean Roget a eu l'idée de faire macérer de la vanille dans de l'huile de roucou, de jojoba et de camélia. Elle obtient une huile de vanille naturelle, qu'elle intègre à des préparations de beurre de cacao, miel ou poudre de banane pour confectionner des huiles capillaires, sérums, shampoings solides, crèmes ou masques exfoliants pour le visage.

PAPAYE, FRUIT ÉTONNANT

La papaye produit une enzyme, la papaïne, qui agit comme un gommant naturel. Ainsi, elle nettoie la peau en décollant les cellules mortes. La peau est lissée, tout en douceur. *« J'ai expérimenté les effets de la papaye sur la peau, elle apporte une hydratation profonde et contribue à illuminer le teint »,* explique Kelly Joseph, qui développe une gamme cosmétique en Guyane. Elle utilise la pulpe, la peau et les graines de la papaye pour élaborer une huile, à partir de laquelle elle a formulé des soins pour le visage, le corps, crèmes, gommages et masques.

BEURRE DE MANGUE, INCONTOURNABLE !

Elle contient des vitamines A, E et C. Le trio de choc pour avoir bonne mine et lutter contre le vieillissement cutané ! Le noyau de la mangue permet d'obtenir le fameux beurre de mangue, ingrédient cosmétique phare, apprécié pour son action préventive sur les rides et le relâchement cutané. Apaisant, émollient, nourrissant, il est anti-inflammatoire. Et la tendance est à la « chantilly de mangue », légère et facile à appliquer.

COMMENT SONT EXTRAITS LES ACTIFS NATURELS DES FRUITS EN LABORATOIRE ?

Les deux procédés d'extraction les plus courants sont :

- **l'extraction aqueuse :** on utilise l'eau comme solvant pour extraire les principes actifs. On prend la partie du fruit qui intéresse. On la met dans l'eau. On mixe et on filtre ;
- **la macération huileuse :** le fruit macère dans l'huile, qui capte les molécules lipophiles. C'est en fonction de la molécule recherchée que l'on choisit l'un ou l'autre des procédés.

L'ALOE VERA, RÉPARATEUR TOUT TERRAIN

En cosmétologie, c'est principalement l'Aloe vera *(Aloe barbadensis)* qui est utilisé, et parfois l'aloès noir ou *Aloe ferox,* connu pour ses vertus dans le traitement des chéloïdes. L'aloès a des vertus anti-inflammatoires, apaise irritations, piqûres et démangeaisons. Hydratant, il contient plus de 90 % d'eau, et dépose un film protecteur sur la peau qu'il assouplit, tout en lui évitant la déshydratation. Il a aussi des effets anti-âge, grâce à sa composition en antioxydants, il stimule la production de collagène, a un effet tenseur. On peut l'utiliser comme un gel de coiffage, gel nettoyant pour le visage, ou encore masque purifiant.

L'HIBISCUS, FLEUR DE BEAUTÉ

Cette huile, d'un jaune doré, est obtenue à partir des graines d'hibiscus. Elle entre dans la composition de soins pour la peau et les cheveux pour ses atouts : elle est dépigmentante, renforce l'élasticité et la fermeté de la peau et protège des radicaux libres. Elle est l'alliée des cheveux crépus qu'elle fortifie et fait briller, et lutte contre l'apparition des pellicules. Associée à de l'huile de coco, elle nourrit les cheveux et leur apporte de la brillance.

CERISE-PAYS, LA BOMBE VITAMINÉE

Malpighia glabra, acérola ou encore cerise des Antilles, elle est utilisée en cosmétique sous forme de poudre, d'extrait de fruit ou d'hydrolat, pour réaliser des soins contre le vieillissement cutané, pour l'hydratation et la tonification de la peau. Elle garantit un effet bonne mine. Sa forte teneur en vitamine C (30 fois plus qu'un agrume) en fait un puissant antioxydant. Elle agit sur le métabolisme du collagène, régénère et stimule le fonctionnement des cellules.

SAPOTE, ALLIÉE INATTENDUE

Cette huile jaune orangé, non grasse, est la reine des soins pour les cheveux frisés, afro, secs, colorés ou dévitalisés. Elle stimule leur repousse, réduit la chute, démêle, tout en apportant brillance et apaisement pour le cuir chevelu. Elle est utilisée comme un masque à poser avant le shampoing, en sérum à raison de quelques gouttes pour masser le cuir chevelu, comme après-shampoing ou baume démêlant.

NosCoupsDeCœur !

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Nouveau **GESTE**

Mousses Intimes Cavaillès

Les nettoyants intimes de Cavaillès sont désormais disponibles sous forme de MOUSSES SANS RINCAGE. Elles s'utilisent directement sur du papier wc pour nettoyer vos zones intimes à tout moment de la journée.

INNOVATION

Resvératrol-Lift de Caudalie

Le nouveau Soin Liftant Regard défroisse le contour des yeux et lisse le regard pour un effet anti-rides et anti-poches prouvé. Retrouvez un regard frais et jeune !

Embout décongestionnant immédiat !

notre **CHOUCHOU**

Keratine Forte 900 mg de Biocyte

Fort de son expertise capillaire, ce produit star revient avec un complexe innovant formulé à partir d'acides aminés essentiels pour la santé et la beauté des cheveux.

L'ACTIF STAR des réseaux

Le Morosil vous connaissez ?

FORTE PHARMA a dosé ce précieux actif minceur dans son nouveau produit Xtra Slim Chrono FORT.

Associé au collagène marin, il vous aidera à vous débarrasser de vos kilos en trop et dire au revoir à votre cellulite.

En Pharmacies - Produits distribués par Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com

Bons petits pots locaux

Texte : Barbara Keller

Encourageons une diversification alimentaire locale ! Dany Ménard, consultante en alimentation durable, propose des ateliers de cuisine à destination des familles.

La diversification alimentaire est une étape cruciale du développement de bébé. Elle consiste à introduire progressivement des aliments autres que le lait dans l'alimentation du nourrisson. Cette diversification commence entre 4 et 6 mois. Chez les parents, elle s'accompagne de beaucoup de questionnements et de tâtonnements. Rassurez-vous, la richesse de notre terroir garantit une diversification réussie !

LE MATÉRIEL

Optez pour des ustensiles simples : cuiseur vapeur, hachoir et mixeur plongeant, peu onéreux, à emporter partout !

LES MODES DE CUISSON

■ La cuisson vapeur préserve le mieux les qualités nutritionnelles, mais n'est pas adaptée à tous les ingrédients. Idéale pour le giraumon, les aubergines, les courgettes, la banane plantain, la patate douce, le fruit à pain.

■ La cuisson à l'eau permet de ramollir les fibres de la papaye verte, du pourpier-pays, des épinards-pays, et convient bien aux racines. Privilégiez les racines bio et épluchez grassement si vous n'en connaissez pas l'origine.

LES GRANDS PRINCIPES

■ Au début de la diversification (4 mois), bébé appréciera les textures lisses, transition entre le lait et les premiers plats. Puis, progressivement et avant 9 mois, éveillez-le à de nouvelles textures : moulinée, écrasée. Vous pourrez introduire les morceaux croquants entre 12 et 18 mois, lorsque ses dents vont pousser.

■ Santé publique France encourage à se tourner vers des fruits et légumes de saison, les aliments de producteurs locaux, et si possible des aliments bio. Pensez aux fruits du jardin, sinon certains agriculteurs organisent des cueillettes. Parfait pour obtenir des fruits et légumes frais en circuit court et à moindre coût.

■ Commencez par des purées à deux ou trois ingrédients, permettant ainsi de surveiller une éventuelle allergie alimentaire.

■ Vous pouvez introduire les protéines animales ou des protéines végétales type légumineuses dès 6 mois, à raison de 10 à 15 g pour une purée de 200 g et entre 20 et 30 g à partir de 1 an.

■ Pour l'apport en oméga 3, nécessaires au bon développement du cerveau de bébé, ajoutez un peu de matière grasse dans vos purées : 1 à 2 cuillères à café d'huile de colza ou d'olive dans une purée de 200 g avant de servir et donc non cuite.

■ Habituez son palais aux épices : une pincée de curry, de curcuma ou de paprika, une feuille de menthe ou de basilic, une rondelle de piment végétarien...

■ Pour les fruits, pensez à de la papaye mûre, des bananes, de la goyave sans pépins, de l'abricot-pays, mais toujours cuits en compote à partir de 6 mois. Débutez le cru vers 10 mois.

LA CONSERVATION

Ne laissez jamais votre préparation plus de 30 minutes à température ambiante. Si vous avez préparé une purée pour plusieurs repas, placez-la dès que possible au réfrigérateur pour une conservation de 48 heures, et au congélateur pour 2 à 3 mois. Les contenants peuvent être en verre ou en plastique sans bisphénol.

À ÉVITER

Avant 1 an, évitez absolument les ajouts de sucre, de sel, de miel.

POUR ALLER PLUS LOIN

Dany Ménard, consultante en alimentation durable et diplômée en sécurité des aliments, propose des ateliers de cuisine pour parents et bébés plusieurs fois par mois et prépare la sortie de son ouvrage. On ne manquera pas de vous en parler !
diktanm_jiromon

RECETTE POUR BÉBÉ

Purée banane plantain, giraumon et épinard-pays

Dès 6 mois | 1 portion

■ 25 g d'épinards (feuilles uniquement)
■ 120 g de banane plantain
■ 120 g de giraumon
■ 10 g de blanc de poulet ou poisson
■ 1 cuillère à café d'huile de colza

■ 1. Faire cuire les ingrédients à la vapeur pendant 15 minutes. ■ 2. Mixer pour obtenir une purée lisse ou écraser pour plus de texture. ■ 3. Ajouter l'huile avant de servir.

Laboratoires

Novalac

EXPERT DEPUIS 25 ANS

Exclusivement en pharmacie

www.laboratoires-novalac.fr

Novalac Relia 2 6-12 mois, Novalac 2 6-12 mois, Novalac 3 12-36 mois, Novalac S2 6-12 mois. Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne reconstitution des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Demander conseil auprès de personnes indépendantes, qualifiées, dans le domaine de la médecine, nutrition, pharmacie, soins maternels et infantiles. 0022-NOV/12/24.

CREATION 4262

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR

MANGER SAIN C'EST PAS SI CHER !

Texte : Bénédicte Jourdier - Photo : Lou Denim

Avec la vie chère, et le pouvoir d'achat en baisse, il est souvent difficile de manger sainement sans se ruiner. Six astuces !

SUMMER
BOSS

MANGER DE SAISON

Les produits de saison sont la plupart du temps moins chers, car présents en quantité sur les étals ou dans la nature. Particulièrement, l'aubergine, le fruit à pain, les bananes permettent de se nourrir pendant plusieurs mois ! *« Il faut fonctionner selon ce que donne le jardin et non selon les envies »*, conseille Éléonor Dalmat, de la Ferme des familles en Guadeloupe.

> « ACHETEZ DES PRODUITS DE SAISON. ILS SERONT SOUVENT MOINS CHERS, CAR PRÉSENTS EN GRANDE QUANTITÉ. »

LIMITER LES INTERMÉDIAIRES

Aux Antilles-Guyane, le prix de la tomate atteint parfois 8 euros le kilo ! Pour réduire le prix, limitez les intermédiaires. **Rapprochez-vous d'un agriculteur, d'une coopérative.** Plus nous serons nombreux à soutenir les producteurs locaux, plus leurs prix seront abordables.

CUISINER

Les produits transformés coûtent cher et encore plus aux Antilles-Guyane, comme le rappelle le comparateur de prix Kiprix dans les Dom. Mieux vaut cuisiner, *« c'est meilleur pour la santé et pour le portefeuille »*, assure Mylène Loïal, fondatrice de Glan'Market, plateforme présente en Guadeloupe, mais aussi en Martinique et en Guyane. **Apprenez à cuisiner de mille façons une même matière première.** *« Le fruit à pain se cuisine facilement à l'eau avec de la morue, le lendemain en frites, puis en milkshake »*, propose Mylène Loïal. Partagez vos recettes avec votre entourage pour ne pas vous lasser !

PENSEZ AU BATCH COOKING

Cuisiner à l'avance pour toute la semaine, ce qui permettrait de faire 50 à 65 euros d'économie chaque mois !

CULTIVER LE TROC

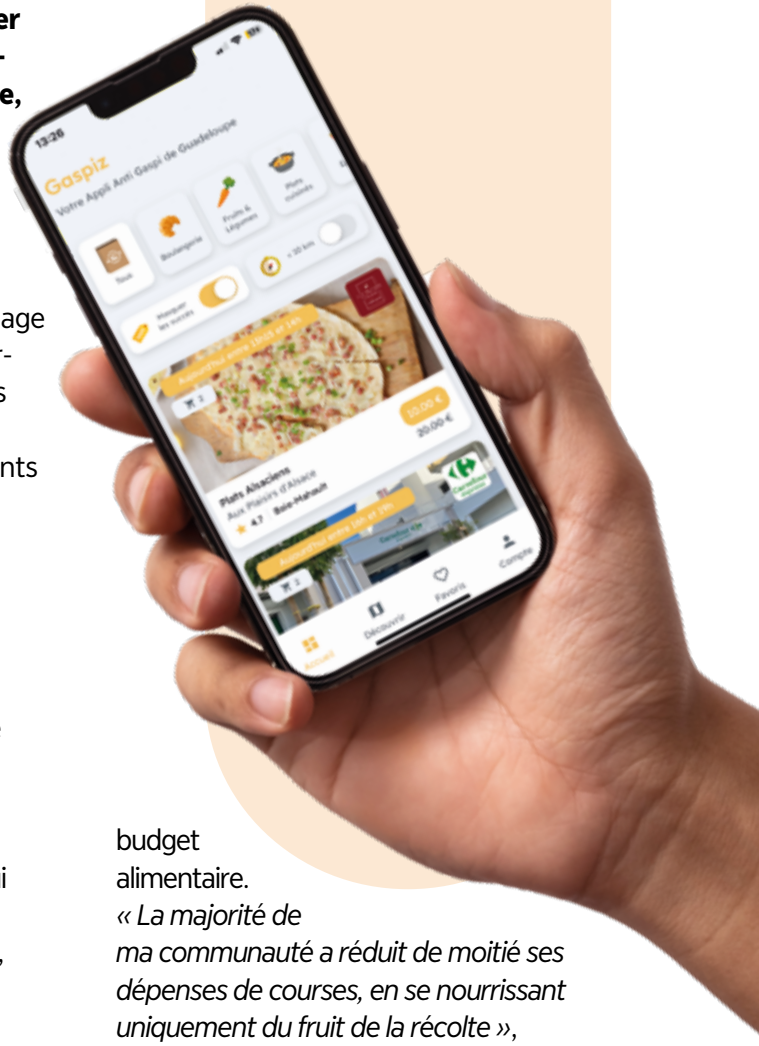
Plutôt que de laisser pourrir le surplus de nos jardins, échangeons entre voisins et collègues de travail. Il existe également des associations locales qui proposent de transformer vos fruits et légumes du jardin en farines, huiles et autres dérivés alimentaires. En échange du service rendu, vous repartez avec une partie de la production (en Guadeloupe : Filawo et Gwoup Fouyapen Gwadloup).

ACHETER LES INVENDUS

Le prix des invendus baisse parfois de moitié ! Plusieurs applications ont vu le jour dans nos territoires. Gaspiz et Glan'Market en Guadeloupe, Act2win en Martinique. En Guyane, les sites Merci-Guyane et BoutiqueAntiGaspi. **Toutes ces plateformes proposent de mettre en relation des producteurs et/ou commerçants qui souhaitent écouler leurs invendus ou produits à date limite de consommation (DLC) courte,** avec des consommateurs désireux de s'approvisionner en aliments à petits prix. Lancée en janvier 2024, l'application Act2win regroupe 18 commerçants. Avec Glan'Market, deux formules sont possibles : le glanage sur les terres des producteurs qui permet de cueillir soi-même des légumes hors calibre ou en fin de vie, et le glanage 2.0 qui référence les commerçants proposant des produits en fin de vie.

DLC COURTES : 30 À 40 % D'ÉCONOMIE !

Le fondateur de l'application martiniquaise anti-gaspillage Act2win assure que les commerçants réduisent de 30 à 40 % le prix des produits en DLC courte.



FAIRE POUSSER

Pour ceux qui ont un petit bout de terre ou un bac de jardin, certains légumes sont assez faciles à obtenir. *« Quatre mois suffisent pour démarrer un jardin nourricier »*, promet Éléonor Dalmat, qui accompagne trente familles au retour à la terre, sur son exploitation à Lamentin, en Guadeloupe. *« Le ka manioc est une variété facile à planter. La patate aussi donne rapidement, en quatre à cinq mois, comme la salade »*, ajoute l'agricultrice. En plus des ateliers jardins, Éléonor partage des recommandations pour réduire le budget alimentaire. *« La majorité de ma communauté a réduit de moitié ses dépenses de courses, en se nourrissant uniquement du fruit de la récolte »*, précise-t-elle. *« Une famille de cinq personnes est passée d'un budget de 250 euros par semaine, à 250 euros pour le mois. »*

PHÉDRA

Saveurs, couleurs & terroir

Texte : Malika Roux
Photos : Lou Denim

Rencontre avec une cheffe passionnée, amoureuse des saveurs de l'île qui l'a vue grandir.

Cuisine
Chef(e) privé(e)

Phédra, cheffe locavore NOUS DIT TOUT !

Sa passion

Ma cuisine me permet d'intégrer mes valeurs écolo et ma créativité ! Elle mélange tous mes univers. J'aime proposer des expériences culinaires insolites. J'ai une cuisine militante, engagée, qui prône le local et le circuit court.

Sa cuisine préférée

J'ai une cuisine instinctive. J'adore ouvrir mon frigo, regarder ce qu'il reste et réussir à me surprendre en concoctant quelque chose qui sera plein de saveurs. Ça booste ma créativité !

Son plat favori

Les dombrés, un plat réconfortant ! Je fais des dombrés à base de banane plantain et de farine de manioc.

Ses tips culinaires

- Osez les fruits avec le poisson, surtout les fruits acidulés comme les agrumes, mais aussi l'ananas ou l'abricot-pays. En général, les fruits jaunes ou orange se marient bien avec le poisson.
- Allez voir le coupeur de coco, achetez-lui une barquette de nan nan (chair du coco), mixez et obtenez tout simplement un délicieux lait de coco !

Ses ingrédients phares

Le manioc ! Il offre plein de textures différentes grâce à sa richesse en amidon : du croustillant, du pâteux, du plus élastique… C'est aussi une farine sans gluten, donc beaucoup plus digeste et produite dans la Caraïbe depuis des millénaires ! J'adore aussi travailler la pastèque, très colorée. Marinée au four, elle perd son eau de végétation et offre une consistance qui se rapproche du thon rouge !

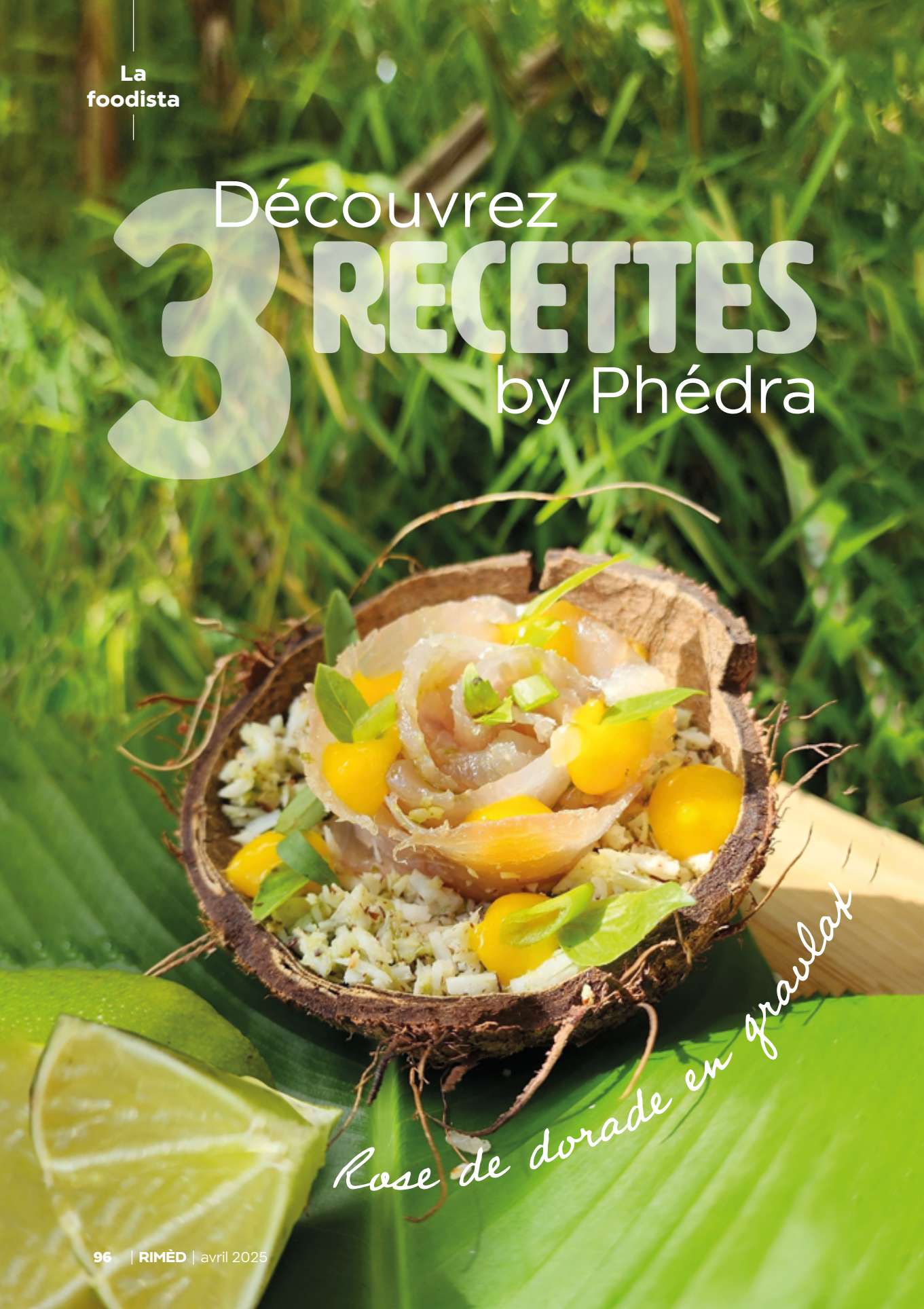
POUR UNE EXPLOSION DE SAVEURS

« Dans ma cuisine, les recettes ne sont pas figées. Elles sont vivantes, libres et adaptées à ceux qui les préparent. Ici, vous ne trouverez pas de mesures précises, mais des indications pour guider votre intuition. Ajoutez une pincée de ceci, une touche de cela, goûtez, ajustez… et surtout, amusez-vous ! Laissez parler vos envies, adaptez les saveurs à votre palais et à ce que vous avez sous la main. Ces recettes sont une invitation à explorer, à ressentir et à vous les approprier. »

Retrouvez ses recettes sur phedra_cuisine_nomade

« UNE ASSIETTE TRÈS COLORÉE EST LE SIGNE D'UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE ! »
Cuisine
Cheffe privée
Nomade

Découvrez 3 RECETTES by Phédra



Rose de dorade en gravlax

Rose de dorade en gravlax, fraîcheur de coco et coulis de mangue

- Filets de dorade
- Une noix de coco
- Une mangue
- Cives, basilic, persil, coriandre
- Piment végétarien/piment fort
- Sel et sucre
- Jus de citron et zeste d'un citron
- Vinaigre de canne (aromatisé au gingembre)

1. Faire un mélange au tant pour tant (mélange à proportions égales) de sel et de sucre et ajouter le zeste d'un citron.

2. Assaisonner des filets de dorade avec ce mélange et laisser au frais environ 3 heures.

3. Pour enlever facilement la chair des noix de coco : ouvrir la noix en deux et la mettre, chair vers le bas, dans un four à 250 °C pendant 15 minutes. Une fois refroidie, il est facile de retirer la chair d'un seul bloc.

4. Mixer la chair avec les herbes de votre choix : cives, basilic, persil, coriandre. Ajouter du jus de citron, du sel, du piment végétarien/piment fort et réserver au frais.

5. Pour le coulis de mangue, rien de plus simple : mixer la mangue jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Rectifier l'assaisonnement avec un peu de vinaigre de canne (aromatisé au gingembre par exemple), et une pincée de sel.

6. Sortir la dorade du réfrigérateur, rincer, couper le poisson en fines tranches, les étaler les unes contre les autres pour former une bande en les superposant à moitié à chaque fois. Puis, rouler l'ensemble sur lui-même pour créer une rose.

7. Dresser l'ensemble dans la coque de la noix de coco.

Manioc façon arancini à la poudre de bougainvillier

Bouillon de légumes ◗ Farine de manioc ◗ Giraumon ◗ Épices ◗ Piment ◗ Œuf ◗ Quelques fleurs de bougainvillier

◗ **1.** Faire un bouillon de légumes bien parfumé.

◗ **2.** Verser le bouillon brûlant sur la farine de manioc et bien mélanger. Le mélange doit être pâteux.

◗ **3.** Pour la farce de l'arancini, préparer une farce végétarienne, ici une giraumonade bien relevée au piment et assez épaisse.

◗ **4.** Quand la pâte de manioc au bouillon a refroidi, mettre de l'eau sur les mains pour éviter que ça colle et étaler sur les paumes. Mettre ensuite une cuillère de farce au centre puis enfermer la farce en formant des boules.

◗ **5.** Panner les boules en les plongeant dans de l'œuf battu puis dans de la farine de manioc avant de les faire frire. Elles doivent être croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur.

◗ **6.** Pour la poudre de bougainvillier, mettre les fleurs au déshydrateur ou au four à 80 °C pendant 1 heure minimum avant de les broyer.

Tacos à la farine de manioc et colombo

Pour une dizaine de petites galettes :
◗ 250 grammes de farine, ◗ 1 bonne cuillère à soupe de poudre de colombo ◗ 3 cuillères à soupe d'huile ◗ Sel

◗ **1.** Faire tiédir de l'eau et verser progressivement sur la farine avec le sel, l'huile et le colombo. Mélanger à la main jusqu'à obtenir une pâte qui se tient, ni trop friable ni trop mouillée. ◗ **2.** Former des petites boules, étaler entre deux papiers de cuisson, les détailler à l'aide d'emporte-pièces ou à défaut, d'un bol. Cuire à feu vif dans une poêle, sans matière grasse. ◗ **3.** Garnir à votre convenance.

Y'a quoi de bon dans L'ANANAS ?

FIBRES
1,3 g/100 g
Améliorent le transit intestinal.

POTASSIUM
140 mg/100 g, soit 7 % des VNR
Bon pour le système nerveux.

VITAMINE B9
19,6 µg/100 g, soit 9 % des VNR
Participe au renouvellement cellulaire.

POLYPHÉNOLS
73 mg/100 g
Effet anti-oxydant.

VITAMINE C
46 mg/100 g, soit 57 % des VNR
Bonne pour la peau, les os et le système immunitaire.

MANGANÈSE
0,84 mg/100 g, soit 42 % des VNR
Nécessaire au métabolisme énergétique (allié de la glycémie), à la santé osseuse et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

VNR = Valeurs nutritionnelles de référence
Source : Aprifel, agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes.

Vous avez une intolérance au lactose, mais pas à la gourmandise ?

Ne vous privez pas des produits laitiers qui sont nécessaires à votre apport en calcium et adoptez la spécialité laitière sans lactose fabriquée aux Antilles : **Yoplait brassé sans lactose.**

Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose est un sucre (glucide) naturellement présent dans les produits laitiers d'origine animale. Il est digéré par une enzyme appelée la lactase.

Qu'est-ce que l'intolérance ?

L'intolérance est due à un problème de digestion du sucre contenu dans les produits laitiers lorsque la lactase est absente ou insuffisante. Ce trouble a tendance à se développer avec l'âge.
L'intolérance au lactose est donc assez fréquente.

Les symptômes sur le plan digestif interviennent généralement entre 30min et 2h après la consommation de lactose et diffèrent en fonction de la quantité absorbée.

Quelles sont les solutions pour bénéficier des bienfaits du calcium du lait sans les inconvénients du lactose ?

Le seul traitement à l'intolérance au lactose : adapter son alimentation ! Les laits écrémés, certains fromages (camembert, parmesan, gruyère...) contiennent peu de lactose. Contrairement aux idées reçues, les yaourts classiques sont, eux aussi, assez pauvres en lactose : le processus de fermentation du yaourt détruit en partie le lactose... pas assez pour certains intolérants : c'est pour cela que YOPLAIT ANTILLES a créé le SANS LACTOSE.

Ne pas consommer de lactose est sans véritable conséquence sur la santé, en revanche se priver de calcium c'est s'exposer à des conséquences plus lourdes (ostéoporose notamment). En effet le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale.

Si vous ne souhaitez pas consommer de lactose,
Yoplait Brassé Sans Lactose
est maintenant présent au rayon frais !
Et en plus, il est fraîchement fabriqué aux Antilles.

Yoplait

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

TEAM BUILDING

10 idées de challenges sportifs exaltants

Texte : Bruno Coutant, professeur de sport au Creps des Antilles-Guyane

Manager efficacement ses équipes et insuffler une dynamique nouvelle passe par des idées innovantes. Pourquoi ne pas organiser un team building sportif en pleine nature ? Les Antilles et la Guyane offrent des terrains de jeu idéaux pour vos salariés !

Un team building sportif consiste à organiser des épreuves sportives pour une entreprise. Les objectifs sont de renforcer la cohésion des équipes, améliorer la qualité de la communication. Le team building favorise l'esprit de collaboration entre les participants grâce à l'adversité rencontrée lors des défis. Certains challenges mettent l'accent sur le dépassement de soi, d'autres sur l'entraide et la coopération. Au terme des épreuves, les salariés se connaîtront mieux et auront développé un tout autre regard les uns sur les autres. Aux Antilles et en Guyane, la pleine nature offre les conditions parfaites pour un team building sportif réussi. Bien évidemment, vous devez obligatoirement prendre en compte la condition physique de vos salariés. Il ne s'agit pas de les mettre en difficulté.

1. SELF-DÉFENSE

En Martinique, rendez-vous à la Savane des pétrifications, un site naturel désertique. Proposez à vos équipes des cours de self-défense pour améliorer leur combativité. Elles seront accompagnées par un coach en arts martiaux. La solidarité et les encouragements seront les maîtres-mots du challenge.

2. JEUX DE PLAGE

Organisez un tournoi de beach-volley sur une plage des Trois-Îlets encadré par un entraîneur qualifié. Les jeux de plage sont accessibles à tous et permettent de fédérer les collaborateurs dans une ambiance conviviale !

3. RAID EN CANOË-KAYAK

En Guadeloupe, mettez vos salariés au défi de réaliser un raid en canoë-kayak au cœur du Grand Cul-de-sac marin. Chaque équipe constituée de deux ou trois personnes devra se rendre sur un îlet. Pour rendre l'activité amusante, ne leur donnez pas de pagaies. Ce serait trop facile ! Elles rameront à la force de leurs bras et devront trouver des solutions pour se déplacer efficacement, sous l'œil vigilant d'une équipe de secours qui les encadrera toute la journée.

4. JEU DE PISTE

À l'îlet du Gosier, proposez un jeu de piste. Il y a des indices à collecter pour atteindre un objectif. Sorte de chasse au trésor, le jeu de piste permet aux participants de travailler ensemble, en petits groupes, pour résoudre des énigmes stimulantes.

« AUX ANTILLES ET EN GUYANE, LA PLEINE NATURE OFFRE LES CONDITIONS PARFAITES POUR UN TEAM BUILDING SPORTIF RÉUSSI ! »

5. ÉPREUVE MYTHIQUE DES POTEAUX

À Port-Louis, organisez l'épreuve mythique des poteaux. Les salariés devront s'affronter par binômes. Ainsi, ils pourront s'encourager à combattre la fatigue et la chaleur. Une occasion idéale d'éprouver leur solidarité et l'envie de se dépasser.

6. PIROGUE TRADITIONNELLE

En Guyane, initiez vos équipes à la pirogue traditionnelle sur l'Approuague, la Comté, le Kourou ou encore le Maroni. Elle se pratique sur une embarcation en bois de 12 m, relativement lourde, supportant jusqu'à 12 personnes : un rythmeur, un barreur et dix rameurs. L'enjeu est de pagayer en même temps. Il faut donc se synchroniser ! Elle se pratique en équipe soudée et développe l'esprit de cohésion.

7. COURSE D'ORIENTATION

Vos équipes sont sportives ? Proposez-leur une course d'orientation au cœur de la forêt primaire dense d'Amazonie. Vos salariés devront progresser en autonomie alimentaire, pendant deux jours, sous la direction d'un guide amérindien, qui assurera la sécurité de l'épreuve. Ils devront affronter la chaleur, l'humidité. Leur salut passera par leur capacité d'adaptation. Ils devront passer une nuit dans la jungle. Un défi physique puisqu'ils porteront leur sac de couchage et matériel de survie.

8. CANYONING

Un team building canyoning développe l'entraide et la cohésion. Encadrées par un guide spécialisé, vos équipes traversent un environnement naturel. Équipées d'un matériel de sécurité, elles devront marcher, nager, sauter, glisser, et s'encourager pour franchir les obstacles. Elles en ressortiront bien plus soudées, fières des épreuves surmontées.

9. JOURNÉE DE DÉCOUVERTE DE LA VOILE ET SPORTS AQUATIQUES

Rendez-vous sur une base nautique pour une journée de découverte de la voile et autres sports aquatiques. Paddle géant pour s'amuser, cours de Laser afin d'apprendre à se coordonner pour tirer des bords, VTT des mers... Ambiance conviviale garantie !

10. PARCOURS ACROBRANCHE

Rien de tel que la cime des arbres pour renforcer les liens au sein d'un groupe. Les parcours en hauteur pourront susciter une certaine appréhension. Il s'agit d'encourager et de motiver tous les membres de l'équipe à dépasser leurs limites. Des souvenirs inoubliables qui les souderont durablement !

RIMÈD
By EWAG

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO

SPÉCIAL SENIOR

Secrets de centenaires

Ménopause :
brisons les tabous

Je mange quoi après 50 ans ?
Je mange local !

Comment va votre cœur ?

PARUTION : JUIN 2025

RETROUVEZ-NOUS SUR

URIAGE

EAU THERMALE

MICROBIOME
PATENTED TECHNOLOGY*

Hyséac 3-REGUL+

LE SOIN GLOBAL
ANTI-IMPERFECTIONS
QUI RÉÉQUILIBRE LE
MICROBIOME ACNÉIQUE

EFFICACITÉ DÈS 4H**

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES

*Technologie brevetée basée sur le microbiome / Patented technology based on microbiome
**Mesure instrumentale - 30 volontaires - effet matifiant

URIAGE.COM

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES

Horizon Obsèques

OFFREZ-VOUS LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

gfacaraibes.fr

Asiré nou la !

Avec l'assurance Horizon Obsèques vous bénéficiez d'un capital garanti jusqu'à 20 000 €, d'un déblocage rapide des fonds, et de services d'assistance essentiels. Sans questionnaire de santé, vous pouvez souscrire jusqu'à 85 ans, et profitez de 5 % de réduction sur l'offre famille.

GENERALI | GFA CARAÏBES

Document non-contractuel à caractère publicitaire. Les garanties peuvent donner lieu à exclusions, limitations et franchises. Pour connaître le détail, l'étendue et les conditions de garantie, reportez-vous aux dispositions générales et particulières du contrat. La souscription d'un contrat ou de certaines garanties demeure soumise à nos règles d'acceptation des risques.